# อนุสรณ์
# คุณแม่สุดใจ สุดสิ้น

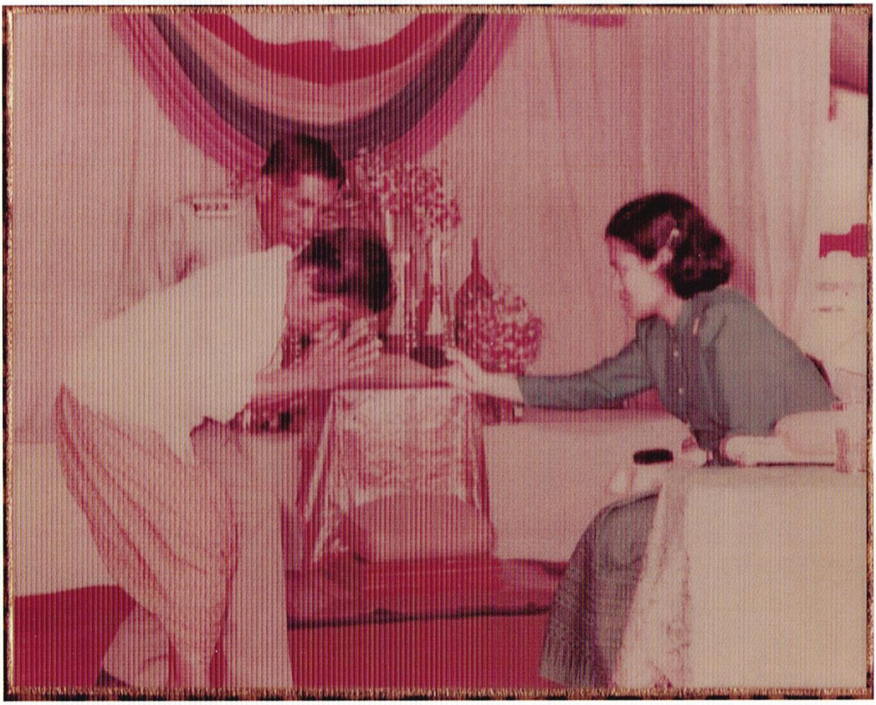
## การดูแลผู้ป่วย
## ระยะสุดท้าย

นายแพทย์อนุพันธ์ ตันติวงศ์
ดร.ผ่องพักตร์ พิทยพันธุ์
นายแพทย์สุชาย สุนทราภา

# คุณแม่สุดใจ สุดสิ้น

ชาตะ พ.ศ.๒๔๖๑

มรณะ ๒๒ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๑



ร่วมปิดทองพระประธานในโบสถ์วัดท่าสุธาวาส จังหวัดอ่างทอง

บุตร และธิดา คุณแม่สุดใจ  สุดสิ้น

ครอบครัวนายวิชัย - นางล้วน  สุดสิ้น

ครอบครัวนางกิมเลี้ยง - นายเฉลิม  ป้อมสา

ครอบครัวนายชาญ - นางธัญธิกา  สุดสิ้น

ครอบครัวนางฉลวย - นายสุนทร  ภู่ด้วง

# ประวัติ
# คุณแม่สุดใจ สุดสิ้น

คุณแม่สุดใจ สุดสิ้น เป็นธิดาคนที่สอง ของนายมิ๊ม-นางเชื่อม ป๋อพริ้ง เกิดเมื่อปี พ.ศ.๒๔๖๑ ที่ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล (นครชัยศรี) จังหวัดนครปฐม มีพี่น้องร่วมบิดามารดา ๔ คน คือ

| | | |
|---|---|---|
| ๑. นางสาวเจือ | ป๋อพริ้ง | (เสียชีวิตแล้ว) |
| ๒. นางสุดใจ | สุดสิ้น | ผู้วายชนม์ |
| ๓. นางล้วน | หลำรอด | (เสียชีวิตแล้ว) |
| ๔. นายสะอาด | ป๋อพริ้ง | (เสียชีวิตแล้ว) |

คุณแม่สุดใจ สุดสิ้น ได้สมรสกับ คุณพ่อพุ่ม สุดสิ้น มีบุตรธิดารวม ๔ คน คือ.-

| | |
|---|---|
| ๑. นายวิชัย | สุดสิ้น |
| ๒. นางกิมเลี้ยง | ป้อมสา |
| ๓. นายชาญู | สุดสิ้น |
| ๔. นางฉลวย | ภู่ด้วง |

นับตั้งแต่คุณแม่แต่งงานกับคุณพ่อพุ่ม สุดสิ้น ได้เริ่มสร้างฐานะครอบครัวด้วยอาชีพการทำนา หลังสู้ฟ้าหน้าสู้ดินมาโดยตลอด ด้านการศึกษาคุณแม่ไม่มีโอกาสได้เรียนหนังสือไม่สามารถอ่านและเขียนหนังสือได้ แม้แต่ชื่อตัวเองต้องใช้พิมพ์ลายนิ้วมือแทนลายเซ็นเสมอมา ณ จุดนี้เองทำให้คุณแม่สุดใจหันกลับมามุมานะขยันอดทนจนกระทั่งเพื่อนบ้านในหมู่บ้านทุ่งดอนทอง ตำบลคลองโยง ให้การยอมรับและยกย่องจากเพื่อนบ้านว่าเป็นคนขยันอดทน หนักเอาเบาสู้ระดับต้นๆ ของตำบลเลยทีเดียว จากเหตุผลดังกล่าว

ข้างต้นคุณแม่สามารถทำนาซื้อที่นาให้ลูกๆ ใช้ทำการเกษตรกันทุกคน เมื่อลูกๆ คนใดมีอายุสมควรที่จะมีครอบครัวคุณแม่ก็จะจัดการแต่งงานให้ และสานต่ออาชีพการทำนาต่อไป โดยคุณแม่จะแบ่งที่นาพร้อมกับลงทุนทั้งหมดให้เป็นเวลา ๓-๔ ปี เพื่อให้ลูกๆ ทุกคนมีเงินสำรองไว้ลงทุนต่อไป ผลจากการที่คุณแม่วางแผนการดำเนินชีวิตให้กับลูกๆ ทุกคน ณ ปัจจุบัน ส่งผลให้ลูกๆ ทุกคนมีฐานะความเป็นอยู่ที่ดีกันทุกคน จากผลที่ลูกๆ หลานๆ ได้ประมวลถึงความสามารถของคุณแม่จนถึงปัจจุบันแม้ว่าคุณแม่จะไม่ได้เรียนหนังสือแต่ลูกๆ หลานๆ ก็พร้อมใจกันมอบ “ปริญญาชีวิต” ที่คุณแม่ได้เรียนมันจนจบในช่วงชีวิตของคุณแม่สุดใจ สุดสิ้น จาก “มหาวิทยาลัยชีวิต” ให้กับท่านอย่างภาคภูมิใจ

หลังจากลูกๆ มีครอบครัวกันหมดแล้ว คุณพ่อกับคุณแม่ใช้เวลาว่างบั้นปลายชีวิตด้วยการทำงานจักรสานเป็นงานอดิเรก สืบเนื่องจากรอบบ้านของคุณแม่ปลูกต้นไผ่ตงมีหนามเป็นรั้วรอบบ้านไว้เป็นจำนวนมาก คุณแม่มีหน้าที่หลาวตอกจักรสาน ส่วนคุณพ่อทำหน้าที่เป็นผู้สานทั้ง กระบุง, ตะกร้า และอื่นๆ อีกเป็นจำนวนมาก และมีลูกค้ามาติดต่อขอซื้อล่วงหน้านานนับปี หลังจากที่คุณพ่อจากไป คุณแม่ได้ย้ายมาอยู่กับนางกิมเลี้ยง และ นางฉลวย บุตรสาวทั้งสอง ซึ่งได้รับการดูแลจากลูกๆ เป็นอย่างดี คุณแม่เริ่มได้รับการดูแลจากคุณหมอจากโรงพยาบาลธนบุรี1 ตลอดมาเกือบ ๒๐ ปี ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลทั้งหมดคุณแม่ได้สั่งห้ามให้ลูกๆ ออกค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลโดยเด็ดขาด เพราะคุณแม่ได้เตรียมเงินส่วนตัวของคุณแม่ฝากธนาคารไว้ประมาณสี่ล้านบาท เพื่อไว้รักษาตัวเอง จนกระทั่งต้นเดือนสิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๑ คุณแม่เริ่มมีอาการป่วยและได้เข้ารับการรักษาที่โรงพยาบาลธนบุรี1 จนกระทั่งอาการป่วยของคุณแม่ดีขึ้นกลับมาพักฟื้น

ที่บ้านได้ในระยะหนึ่ง ในโลกนี้ล้วนอนิจจังแห่งมวลสรรพสิ่งที่อุบัติขึ้นในโลก ทุกคนย่อมรู้ดีเสมอว่า ทุกคนล้วนแล้วแต่ เกิดแก่เจ็บตาย ไม่มีใครสามารถที่จะอยู่บนโลกนี้ได้ตลอดไป แต่มีสิ่งหนึ่งที่ทุกคนสามารถอยู่บนโลกนี้ได้นั่นคือ ความรู้สึกและความทรงจำในทุกเรื่องราวของคุณแม่สุดใจ สุดสิ้น จะถูกเก็บบันทึกไว้ในความทรงจำของลูกๆ และ หลานๆ และญาติสนิทมิตรสหายของคุณแม่ตลอดไป คุณแม่พักฟื้นอยู่ที่บ้านของนางฉลวย ภู่ด้วง บุตรสาว จนกระทั่งถึงเช้าวันที่ ๒๒ สิงหาคม พ.ศ.๒๕๖๑ เวลา ๙.๔๐ น. คุณแม่ก็ได้จากพวกเราไปด้วยอาการสงบด้วยโรคชรา ท่ามกลางลูกๆ หลานๆ พร้อมพรั่งยังความอาลัยรักแก่ลูกๆ หลานๆ ยิ่งนัก สิริรวมอายุ ๑๐๑ ปี

ลูกๆ และ หลานๆ ทุกคน ขอตั้งจิตอธิษฐาน ขอคุณงามความดีและกุศลผลบุญทั้งหลายที่คุณแม่ได้กระทำมาตลอดชีวิต ตลอดจนอานุภาพแห่งกุศลผลบุญที่ครอบครัวและญาติสนิทมิตรสหายได้บำเพ็ญกุศลจนเป็นดุจดวงประทีปนำดวงวิญญาณอันบริสุทธิ์ของคุณแม่ ไปสู่สุคติสัมปรายภพ ขอจงสถิตในทิพย์วิมานและประสบความสุขเกษมสมบูรณ์ ทุกประการเทอญ

## อาลัยรักคุณแม่ที่แสนดีของลูกๆ

แม่และพ่อ เป็นความภาคภูมิใจของวงศ์ตระกูล "สุดสิ้น" ซึ่งเป็นที่รู้จักกันทั่วไป

แม่และพ่อในฐานะเป็นผู้ให้กำเนิด เป็นผู้ให้ความรักให้ความเอาใจใส่ในทุกเรื่องตั้งแต่เรื่องการศึกษา หน้าที่การงาน การอาชีพ ตลอดจนถึงการมีครอบครัว การดำรงตนของแม่เป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ลูกทุกคน ซึ่งลูกทุกคนจะปฏิญาณตนว่าจะดำรงตนให้เหมือนแม่ทุกอย่าง

ข้าพเจ้า นายวิชัย สุดสิ้น ลูกชายคนโตของแม่ ปัจจุบันดำรงตำแหน่งรองประธานสภาเทศบาลตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม พร้อมด้วยน้องๆ อีกสามคน คือ นางกิมเลี้ยง ป้อมสา, นายชาญ สุดสิ้น และ นางฉลวย ภู่ด้วง เมื่อคุณแม่จากพวกเราไปพวกเราจึงมีแต่ความเศร้า อาลัย ว้าเหว่ และโดดเดี่ยว ยิ่งระลึกถึงคุณงามความดีของคุณแม่ที่ปลูกฝังปูพื้นฐาน ให้ลูกๆ ทุกคนมีความสุขความเจริญด้วยดีกันทุกคน ลูกๆ ทุกคนจดจำคำสอนและคำเตือนของคุณแม่เสมอ ปกติคุณแม่เป็นคนอารมณ์ร้อนและสอนลูกอยู่เสมอว่าอย่าให้เขาดูถูกได้ว่า "แม่ดุอย่างเสือแต่ลูกเหลืออาลัย" คำๆ นี้ลูกๆ ทุกคนจดจำกันได้ดีและรักษาคุณงามความดีไว้ตามคำสอนของแม่ตลอดไปจนกว่าชีวิตจะหาไม่

นอกจากนี้คุณแม่ยังมีเมตตาช่วยเหลือนักเรียนที่ขาดทุนทรัพย์ และสร้างบุญกุศลในการบำรุงพระพุทธศาสนาเช่น

- มอบทุนให้โรงเรียนบุญญศรีสวัสดิ์ ๑๒๐,๐๐๐.- บาท
- ร่วมปิดทองคำพระประธานในโบสถ์วัดท่าสุทธาวาส (วัดประจำพระองค์สมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาสยามบรมราชกุมารี) จังหวัดอ่างทอง ๗๐,๐๐๐.- บาท

- ร่วมบูรณะศาลาวัดป่าราชพฤกษ์ อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์ ๓๐๐,๐๐๐.- บาท
- ร่วมบูรณะเมรุวัดมงคลประชาราม ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๒๐๐,๐๐๐.- บาท
- สร้างพระพุทธรูปหินหยกแดงถวายสำนักสงฆ์สิรินาคราช จังหวัดมุกดาหารร่วมกับนายชำนิ เชื้อเจริญกรุง ๖๐๐,๐๐๐.- บาท
- ร่วมบริจาคทรัพย์สร้างหน้าบรรณศาลาวัดมงคลประชาราม ๑๐๐,๐๐๐.- บาท เมื่อปี พ.ศ.๒๕๓๙
- สร้างกุฏิถวายสำนักสงฆ์สิรินาคราช ๑ หลัง ๓๐๐,๐๐๐.- บาท เมื่อปี พ.ศ.๒๕๕๙

ฯลฯ

ด้วยเหตุที่เรามีด้วยกันเพียง ๔ คนพี่น้อง เมื่อคุณแม่จากไป ข้าพเจ้าและน้องๆ จึงมีแต่ความเศร้าอาลัย แต่จะลืมเสียไม่ได้สำหรับบุคคลผู้อยู่เบื้องหลังที่ทำให้คุณแม่สุดใจ มีอายุยืนยาวถึง ๑๐๑ ปี ซึ่งนอกจากคุณหมอรุ่งนิรันด์ ประดิษฐสุวรรณ ซึ่งดูแลคุณแม่มาเกือบ ๒๐ ปี แล้วยังมี นางกิมเลี้ยง ป้อมสา และ นางฉลวย ภู่ด้วง บุตรสาวทั้งสองของคุณแม่สุดใจ ซึ่งให้การปรนนิบัติดูแลคุณแม่เป็นอย่างดี เนื่องจากช่วงระยะเวลา ๔-๕ ปี หลังจากคุณแม่เป็นคนไข้ติดเตียงช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ แม้กระทั่งทานอาหารต้องใช้ให้อาหารทางสายยางและต้องใช้เครื่องมือทางการแพทย์ทำการดูดเสลดของคุณแม่ตลอดเวลา บุตรสาวทั้งสองของคุณแม่ลงทุนเรียนรู้ด้วยตนเองกับพยาบาลที่โรงพยาบาลแล้วนำมาปฏิบัติกับคุณแม่ที่บ้าน จนกระทั่งเมื่อไปหาหมอที่โรงพยาบาลธนบุรี1 ทุกครั้งตามคุณหมอนัด คุณหมอจะชมคนดูแล

คุณแม่ทุกครั้งว่าเอาใจใส่ดูแลได้ดีกว่าพยาบาลเสียอีก พี่ๆ น้องๆ เคยคุยกันและบอกพี่สาว-น้องสาว ทั้งสองว่า “เธอไม่ต้องไปทำบุญที่ไหนแล้วเพราะเธอได้ทำบุญกับพระที่บ้านแล้วเป็นอย่างดีและเต็มใจซึ่งจะหาบุญไหนเทียบไม่ได้”

ท้ายนี้พวกเราซึ่งเป็นลูกทั้งสี่พร้อมลูกเขยและลูกสะใภ้ทุกคนอยากจะบอกกับดวงวิญญาณของแม่ว่า แม่เหมือนเป็นสมมุติเทพหรือมีญาณหยั่งรู้เหตุการณ์ล่วงหน้าการที่คุณแม่เก็บเงินส่วนตัวของคุณแม่ไว้ในธนาคารประมาณสี่ล้านบาท และห้ามมิให้ลูกๆ นำเงินส่วนตัวมารักษาพยาบาลแม่ต้องใช้เงินของคุณแม่ให้หมดก่อน ลูกๆ ขอบอกมาพร้อมหนังสือนี้ว่า ณ วันที่คุณแม่เสียชีวิต เงินในบัญชีของคุณแม่ยังเหลืออีกประมาณแปดแสนบาทเพื่อให้ลูกๆ ได้จัดงานศพของคุณแม่โดยไม่ต้องการให้ลูกๆ ต้องเดือดร้อนแต่อย่างใด

*“บัดนี้ล่วงร้อยหนึ่งปีแล้วแน่ ถึงเวลาคุณแม่ได้พักผ่อน*
*แม้ลูกหลานจักอาลัยและอาวรณ์ เหลืออนุสรณ์ความดีไว้ให้เทิดทูน”*

“รักแม่ผู้เป็นผู้ให้เสมอ”
นายวิชัย สุดสิ้น รองประธานสภาเทศบาลตำบลคลองโยง
นางล้วน สุดสิ้น
นางกิมเลี้ยง นายเฉลิม ป้อมสา
นายชาญ นางธัญธิกา สุดสิ้น
นางฉลวย ภู่ด้วง
นายสุนทร ภู่ด้วง รองนายกเทศมนตรีตำบลคลองโยง

# กราบอาลัย คุณยาย / คุณย่า ที่เคารพรัก

ตั้งแต่เล็กจนโตมา หลานๆ ของคุณยาย คุณย่า ทุกคน ได้รับความเมตตาเท่าๆ กันทุกคน ไม่ว่าจะหลานสาว หรือ หลานชาย ถ้าเป็นหลานสาวท่านก็คอยห่วงใยสอบถามจากคุณพ่อคุณแม่เสมอๆ ถ้าเป็นหลานชายท่านก็ตั้งความหวังว่าจะขอมีชีวิตถึงบวชหลานชายคนโน้น - หลานชายคนนี้ พร้อมเตรียมเงินส่วนตัวของท่านล่วงหน้าไว้เพื่อร่วมซื้อผ้าไตรจีวรบวชหลานชายทุกคนโดยแจ้งให้คุณพ่อคุณแม่ของหลานชายทราบล่วงหน้าไว้ด้วย จิตอันเป็นกุศลของ คุณยาย - คุณย่า ได้บวชหลานชายทุกคน สมดังความตั้งใจ ครั้งหนึ่งหลานๆ ทุกคนรู้สึกประทับใจท่านมากเป็นที่สุดก็คือ ตอนบวชหลานชายคนสุดท้าย นายกฤษณา ป้อมสา (แอ๊ด) ซึ่งเป็นบุตรคนเล็กของนางกิมเลี้ยง ป้อมสา บุตรสาวคนที่สองของคุณยาย วันนั้นเป็นวันรับนาคมาโกนผมที่บ้าน ซึ่งเป็นช่วงที่คุณยายป่วยหนักเข้ารับการรักษาตัวที่โรงพยาบาลธนบุรี1 ความจำของคุณยายดีมากแม้อายุจะเกือบเก้าสิบปี คุณยายยังจำวันบวชหลานชายคนเล็กได้และแจ้งความประสงค์ต่อทางโรงพยาบาลว่าจะขอกลับบ้านไปโกนผมนาคให้จงได้ ลูกๆ ปรึกษาคุณหมอที่โรงพยาบาลคุณหมอไม่อนุญาตให้ตามความประสงค์ได้เพราะอาการของคุณยายยังอยู่ในขั้นวิกฤต ด้วยจิตอันแน่วแน่ของคุณยายกระตุกสายน้ำเกลือและอุปกรณ์ต่างๆ ออกทั้งหมดเพื่อต้องการกลับไปโกนผมนาคหลานชายให้ทันจนกระทั่งคุณหมอเจ้าของไข้ต้องอนุญาตให้คุณยายกลับไปโกนผมนาคหลานชายได้แต่ต้องให้ลูกๆ เซ็นยินยอมออกจากโรงพยาบาล หากคุณยายเกิดเป็นอะไรไปทางโรงพยาบาลจะไม่รับผิดชอบ คุณยาย / คุณย่า ได้กลับบ้านและโกนผมนาคหลานชายได้ตามความตั้งใจ และสุขภาพของคุณยาย / คุณย่า กลับหายเป็นปกติโดยไม่ต้องกลับไปโรงพยาบาลอีกเลย จะด้วยผลบุญ

หรือกำลังใจไม่อาจหยั่งรู้ได้ที่ทำให้คุณยายหายจากโรคภัยไข้เจ็บในครั้งนี้

สุดท้ายนี้ หลานๆ ของคุณยาย และ คุณย่าทุกคน ขออาราธนาคุณพระศรีรัตนตรัย และสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายในสากลพิภพ โปรดดลบันดาลให้คุณยายหรือคุณย่าไปสู่สุคติไม่ต้องเป็นห่วงทุกคนทางนี้ หลับให้สบาย คุณยาย - คุณย่า จะอยู่ในใจของพวกเราเสมอ

รักคุณยาย / คุณย่า เสมอ

นายจิณณะ (แหม๋ว) นางภริตพร สุดสิ้น
นายโพธิ์ นางสาวพชรพรรณ อินพรม
นายสำราญ นางสมบัติ ชื่นทองคำ
นายกฤษณา (แอ๊ด) ป้อมสา
นายอัมรินทร์ (เอ) นางนฤมล ภู่ด้วง
นายสุรินทร์ ทันปรีชา นางสาวสุนทรี ภู่ด้วง
นางสาวเมริษา สุดสิ้น
นายกฤษณ์ สุวรรณวลัยกร นางสาวกาญจนา สุดสิ้น

# คำไว้อาลัย

คุณโยมสุดใจ สุดสิ้น ในขณะมีชีวิตอยู่เป็นผู้มีศรัทธามั่นคงในพระพุทธศาสนา ได้มีจิตศรัทธาสละทรัพย์สร้างและปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุในวัดป่าราชพฤกษ์ และสำนักสงฆ์สิรินาคราชที่อาตมารับผิดชอบและดูแลอยู่เป็นอันมาก อาทิเช่น .-

- วัดป่าราชพฤกษ์ ตำบลกุดหว้า อำเภอกุฉินารายณ์ จังหวัดกาฬสินธุ์
- คุณโยมได้ร่วมกับ บุตร ธิดา เขยสะใภ้ จัดกฐินและผ้าป่าสามัคคีจากกรุงเทพมหานคร ไปทอดที่วัดหลายครั้ง นับแต่เริ่มสร้างอุโบสถ จนถึงศาลาการเปรียญ และหลวงปู่ใหญ่สักกยมุณีองค์ใหญ่ ซึ่งประดิษย์ฐานบนศาลาการเปรียญหลังใหญ่ ขณะเดียวกันคุณโยมยังเป็นแกนหลักร่วมกับบุตรธิดาพร้อมคณะบุคคลสร้างองค์พระแก้วแดงขนาดใหญ่ประดิษฐาน ณ หอฉันท์วัดป่าราชพฤกษ์
- สำนักสงฆ์สิรินาคราช จังหวัดมุกดาหาร

เมื่ออาตมาได้ดำเนินการก่อสร้างเสนาสนะพร้อมผูกพัทธสีมาฝังลูกนิมิตวัดป่าราชพฤกษ์เรียบร้อยแล้ว เมื่อวันที่ ๑๐ เมษายน ๒๕๕๗ อาตมาได้ปรารภกับลูกศิษย์คือ คุณชาญ สุดสิ้น บุตรชาย ของคุณโยม และ คุณยิ่งยงค์ ผการัตน์วิภาต ว่าเมื่ออาตมาสร้างวัดป่าราชพฤกษ์เสร็จสมบูรณ์อาตมาจำเป็นต้องออกไปสร้างวัดใหม่เพื่อจรรโลงขยายพระพุทธศาสนาต่อไป จำเป็นต้องซื้อที่ดินสร้างวัดใหม่จำนวนเนื้อที่ดิน ๑๗ ไร่เศษ ซึ่งต้องใช้ปัจจัยในขณะนั้นถึง ๕๐๐,๐๐๐.- บาท เมื่อลูกศิษย์ทั้งสองนำเรื่องนี้ไปปรึกษาคุณโยมสุดใจ สุดสิ้น ก็ได้รับความอุปการคุณร่วมบริจาคปัจจัยสมทบให้จนสามารถซื้อที่ดินถวายอาตมาได้ ขณะเดียวกันคุณโยมพร้อมบุตรธิดา ยังร่วมกันบริจาคทรัพย์สร้างศาลาการเปรียญ และกุฏิพระหลังที่ ๕ มูลค่า ๓๐๐,๐๐๐.-

บาท ท้ายที่สุดนี้คุณโยม และ บุตรธิดา ยังได้ร่วมกับคุณชำนิ เชื้อเจริญกรุง พร้อมครอบครัวสร้างหลวงพ่อหยกแดง ซึ่งแกะจากหินแกรนิต จากประเทศแอฟริกา มูลค่า ๖๐๐,๐๐๐.- บาท อัญเชิญไปประดิษย์ฐาน ณ ศาลาปฏิบัติธรรมหลังใหญ่ สำนักสงฆ์สิรินาคราช ณ ปัจจุบันนี้ นับว่าท่านได้กระทำในสิ่งที่คนอื่นๆ ทำได้ยากและเป็นผู้มีอุปการคุณควรแก่การอนุโมทนาสาธุการเป็นอย่างยิ่ง

ในโลกนี้ถ้าไม่มีเกิดก็ไม่มีตาย ความตายเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเกิด ถ้าเกิดก็ต้องตาย อายุจะสั้นหรืออายุจะยืนเป็นผลสืบเนื่องมาจากบูรณกรรมในชาติก่อน เพราะคนเราทำกรรมอันเป็นเหตุมาไม่เหมือนกันจึงต่างกันทั้งอายุ รูปร่าง และสติปัญญา การจากไปพร้อมกับทิ้งร่างกายที่ปราศจากวิญญาณอันหาประโยชน์อันใดมิได้ ซึ่งจะต้องกลายเป็นเถ้าถ่านไปในที่สุด รูปกายสูญสลายไปตามธรรมชาติ แต่ชื่อเสียงและเกียรติคุณที่ได้สร้างไว้นั้นหาได้สูญสลายไปไม่ ยังคงฝังอยู่ในความทรงจำของอาตมาและผู้ใกล้ชิดเสมอ

**พระครูสิริวิริยคุณ**

(หลวงปู่เพียรศักดิ์ จาครโต)

เจ้าคณะอำเภอกุฉินารายณ์ (ธรรมยุต) จังหวัดกาฬสินธุ์

เจ้าคณะเขาวง (ธรรมยุต) จังหวัดกาฬสินธุ์

วัดป่าราชพฤกษ์ จังหวัดกาฬสินธุ์

สำนักสงฆ์สิรินาคราช จังหวัดมุกดาหาร

พระพุทธองค์ทรงเปรียบความยากของการได้เกิดมาเป็นมนุษย์เสมือนกับมีเต่าตาบอดตัวหนึ่ง อยู่ในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่เทียบเท่ากับมหาปฐพี มีคนโยนแอก (ไม้วางขวางบนคอวัวหรือควาย ไว้ผูกกับคันไถนา) ซึ่งมีช่องช่องหนึ่ง ลงในมหาสมุทรนั้น ลมทางทิศตะวันออก ลมทางทิศตะวันตก ลมทางเหนือ ลมทางใต้ ต่างพัดแอกนั้นไปมา ... ทุกๆ ๑๐๐ ปี เต่าตาบอดจะได้โผล่ขึ้นเหนือน้ำ ๑ ครั้ง โอกาสที่เต่าจะสอดเข้าไปในแอกซึ่งมีเพียงช่องหนึ่งอยู่ได้ เหมือนกับโอกาสที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์

เราเห็นคนมากมายบนโลกใบนี้จำนวนหลายพันล้านคน จึงอาจไม่ตระหนักว่าการได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นยากและมีคุณค่ามากเพียงใด แม้แต่เทวดาทั้งหลายเมื่อสิ้นอายุขัยต้องลงมาจุติ ต่างให้พรกันว่าขอให้ได้เกิดเป็นมนุษย์ มนุษย์จึงเป็นสุคติภูมิของเทวดาทั้งหลาย เพราะเหตุว่า มนุษย์คือผู้มีใจสูง สามารถเลือกหนทางชีวิตของตัวเอง อยากให้ชีวิตตนสูง ต่ำ ดี ชั่ว ก็ล้วนมาจากการกระทำของตัวเอง กอปรกับมีรูป นาม กาย ใจที่สมบูรณ์ สามารถเจริญสติ สมาธิ และปัญญาจนถึงที่สุดแห่งทุกข์คือพระนิพพาน ในขณะที่มีชีวิตอยู่ก็สามารถเลือกได้ว่า ภพชาติหน้าเราอยากเกิดเป็นอะไร หากอยากเกิดเป็นมนุษย์อีกต้องคอยหมั่นรักษาศีล ๕ หากอยากเกิดเป็นเทวดานางฟ้าต้องคอยหมั่นสร้างบุญกุศลเจริญพรหมวิหาร หากอยากเกิดเป็นสัตว์ให้สะสมความหลง เหม่อลอยฟุ้งซ่าน หากสะสมความโลภมากๆ ก็จะได้ไปเป็นเปรต และหากสะสมความโกรธมาก เมื่อตายไปก็จะได้เกิดเป็นสัตว์นรกเป็นต้น

ขณะเมื่อเราดำเนินชีวิต ทุกคนต่างมีภาระและหน้าที่มากมาย ล้วนมุ่ง

ขวนขวายแสวงหาปัจจัยต่างๆ ให้มีชีวิตที่ดียิ่งๆ ขึ้น ...จนเรามักลืมไปว่า...ชีวิตนี้มิได้ตั้งอยู่นาน ช่วงเวลาไม่เกิน ๑๐๐ ปี เราจะต้องละทิ้งทุกสิ่งอย่างที่เราครอบครองและยึดถือว่าเป็นของเรา ไม่มีใครจะพยากรณ์ให้ใครได้ว่า เราจะตายเมื่อใด แต่เป็นสิ่งที่แน่นอนที่สุดว่าความตายและความพลัดพรากนี้จะเกิดขึ้นกับเราทุกคน เมื่อพิจารณามรณานุสติดังนี้แล้ว จะช่วยให้จิตใจเบาสบาย จากความโลภ ความโกรธ ความหลง ความยึดถือในสิ่งต่างๆ ทำให้เรารู้ว่า ทุกสิ่ง.. ล้วนเป็นของชั่วคราว แม้แต่ตัวเรา ก็ไม่อาจบังคับให้ยืนยงถาวรตลอดไปได้

เนื่องในโอกาสวาระฌาปนกิจของ คุณยายสุดใจ สุดสิ้นได้มาถึง นอกจากพวกเราจะได้น้อมอาลัย ระลึกถึงคุณงามความดีและอุปการคุณของท่าน ขอให้การจากไปของคุณยาย น้อมนำให้เราเป็นผู้ตื่น ในการมีชีวิตอยู่ และตระหนักเสมอว่า เวลาที่เรามีในภพนี้ไม่มากนัก ขอให้เราดำเนินชีวิตด้วยความไม่ประมาท บุญกุศลใดไม่ว่าจะเป็นการทำทาน รักษาศีล เจริญธรรมภาวนา ที่พอจะสะสมเป็นเสบียงในการเดินทางในสังสารวัฏอันยาวไกลนี้ได้ พึงรีบขวนขวายกระทำ ให้สมกับโอกาสอันหาได้ยากยิ่งที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ในภพชาตินี้

ขออานิสงส์นี้ มีแด่คุณยายสุดใจ สุดสิ้นผู้ล่วงลับ

ขออานิสงส์นี้ มีแด่คุณยายสุดใจ สุดสิ้นผู้ล่วงลับ ขอให้ดวงจิตวิญญาณของคุณย่าไปสู่สุคติภูมิ ขอให้ทุกดวงจิตวิญญาณพบหนทางสู่อิสรภาพที่แท้จริง

เจริญในธรรม

แม่ชี อัมพิกา สุวรรณวลัยกร

# ขอคารวะแด่คุณย่าสุดใจ สุดสิ้น

คุณย่าสุดใจ สุดสิ้น คือท่านผู้เป็นตัวอย่างที่ดียิ่ง ในการยึดถือเป็นแนวทางการครองตน ครองเรือน ครองลูกทุกคน ด้วยสัมมาชีพที่เป็นมิตรกับบุคคลใกล้เคียงด้วยความผาสุก

ตั้งแต่คุณย่าสุดใจ สุดสิ้น ยังอยู่ในเยาว์วัย ร่างกายของท่านมีส่วนสูงพอจับคันไถได้ ท่านก็ช่วยคุณพ่อ คุณแม่ของท่านทำนาแล้ว นั้นมิใช่ว่าครอบครัวของคุณพ่อ คุณแม่ของท่านยากจนนะ แต่การทำนาเป็นอาชีพหลักของคนไทยมาตั้งแต่ครั้งโบราณกระทั่งปัจจุบันนี้ คุณย่าสุดใจ เกิดมาก่อนวันมรณะของท่านเมื่อปลายปี พ.ศ.๒๕๖๑ เพียง ๑๐๑ ปีเท่านั้น นั่นคือ พ.ศ.๒๔๖๑ จึงต้องประกอบอาชีพเกษตรกรรมเป็นหลัก

ผมสนใจคำสอนของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ มาก ซื้อหนังสือสารานุกรมฯ ที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ให้จัดทำและพิมพ์เผยแพร่เพื่อประชาชนที่สนใจซื้อหาไปเป็นคู่มือและหลักในการประกอบอาชีพทุกอย่างที่เหมาะสมแก่ประชากรของสยามประเทศเป็นหนังสือเล่มใหญ่ ๓๓ เล่ม น้ำหนักเล่มละน่าจะเกิน ๒ กิโลกรัม และหนังสืออื่นๆ ที่ทรงพิมพ์ไว้มากมาย เมื่อผมทราบการดำรงอาชีพของคุณย่าสุดใจจาก คุณชาญ สุดสิ้น ลูกชายหัวดื้อของท่าน ก็นึกถึงหนังสือที่ซื้อไว้ทันที เพราะคุณย่าสุดใจมีคติในการประกอบสัมมาชีพของคุณย่านั่นเอง คุณย่าจึงสามารถครองตน ครองเรือน ครองลูก ครองหลาน ครองมิตร รอบด้าน ด้วยความผาสุก

จากสัมมาชีพทำนาของคุณย่าสุดใจ สุดสิ้น ซึ่งเดิมมีนาอยู่กว่า ๒๐ ไร่ คุณย่า สามารถขยายได้อีกกว่า ๒๐๐ ไร่ และท่านได้จัดสรรให้ลูกๆ ของท่านทั้ง ๔ คนเท่าๆ กันเรียบร้อยไปแล้ว ปัจจุบันลูกของท่านปรับปรุงสร้างอาชีพใหม่ ผมสังเกตดูน่าจะเป็นเยาวราชแห่งใหม่ในไม่ช้านี้ เพราะมี

ถนนตัดใหม่ผ่านกลางที่ดินของลูกของคุณย่า ตรงแปลงที่คุณย่าอยู่กับลูกคนนั้นได้ค่าชดเชยเล็กน้อย คือใกล้หลักหลายล้าน เมื่อติดถนนใหญ่ครอบบริเวณที่ดินที่คุณย่าสุดใจ จัดสรรให้ลูกทุกคนต่อไปที่ดินตรงนั้นก็ต้องเป็นเยาวราชแน่นอน

คุณย่าสุดใจ สุดสิ้น ท่านวางแผนชีวิตของท่านไว้น่ายึดถือเป็นตัวอย่าง คือ จัดสรรให้ลูกๆ ทุกคนแล้วท่านจัดของท่านไว้เองด้วย แต่ไม่ใช่ที่ดิน แต่นั่นคือเงินฝากประจำธนาคารเพื่อท่านใช้จ่ายเอง ไม่เป็นภาระแก่ลูกๆ แม้แต่งานฌาปนกิจร่างกายของท่าน

ผมเชื่อว่าสวรรค์มีจริง ด้วยคุณความดีที่คุณย่าสุดใจ สุดสิ้น สร้างสมไว้ในโลกมนุษย์นี้เป็นเวลากว่า ๑๐๐ ปี จักนำพาดวงวิญญาณของคุณย่าสุดใจ ไปพบคุณปู่พุ่ม สุดสิ้น รวมเป็น คุณปู่พุ่ม คุณย่าสุดใจ นามสกุลสุดสิ้น เมื่อพบแล้วขอท่านทั้งสองได้โปรดกรุณามองลงมาดูความงอกงามอยู่เย็นเป็นสุขของทายาทของท่านทั้งสองด้วยนะครับ

ขอคารวะยิ่ง

นายสมพร คงสิทธิ์

อดีตผู้อำนวยการสำนักวิเคราะห์งบประมาณด้านความมั่นคงและบริหารทั่วไป

สำนักงบประมาณ

# บรรณานุสรณ์

เนื่องในงานประชุมเพลิงศพ คุณแม่สุดใจ สุดสิ้น ณ เมรุวัดมงคลประชาราม ตำบลคลองโยง อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ในวันอาทิตย์ที่ ๒๗ มกราคม ๒๕๖๒ นี้ ตามประเพณีนิยมที่ได้จัดทำกันสืบมาเกี่ยวกับงานเช่นนี้ นอกจากจะมีการบำเพ็ญกุศลอุทิศส่วนผลบุญ ไปให้แก่ผู้วายชนม์ล่วงลับไปแล้ว ยังนิยมจัดสร้างสิ่งอนุสรณ์ขึ้นเพื่อเป็นที่ระลึกและเป็นบรรณการแด่ญาติมิตรที่กรุณาให้เกียรติมาร่วมในงาน สิ่งที่ได้จัดสร้างขึ้นเป็นอนุสรณ์ดังกล่าวนี้เพื่อให้เป็นไปตามคตินิยมที่กระทำกันสืบมา คณะเจ้าภาพจึงมีความพร้อมใจกันให้จัดพิมพ์ข้อเขียนของ นายแพทย์อนุพันธุ์ ตันติวงศ์, ดร.ผ่องพักตร์ พิทยพันธุ์ และ นายแพทย์สุชาย สุนทราภา คณะแพทย์ของโรงพยาบาลศิริราช “เรื่องการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย” ซึ่งคณะเจ้าภาพได้รับการสนับสนุนจากคุณบัณฑิต เพชรเรืองรอง เพื่อนร่วมงานกับท่านผู้เขียนทั้งสามในการขออนุญาตให้จัดพิมพ์ข้อความลงในหนังสืออนุสรณ์ในงานฌาปนกิจศพ คุณแม่สุดใจ สุดสิ้น เพื่อให้บุคลากรทางการแพทย์ได้เข้าใจและนำไปปฏิบัติต่อผู้ป่วยระยะสุดท้ายได้อย่างเหมาะสม รวมทั้งสามารถอธิบายให้ญาติผู้ป่วยเข้าใจเพื่อให้นำไปปฏิบัติต่อผู้ป่วยได้ถูกต้อง ตลอดจนให้ความรู้เกี่ยวกับสรีรวิทยาของภาวะใกล้ตายเพื่อให้ญาติผู้ป่วย บุคลากรทางการแพทย์ และผู้เกี่ยวข้องสามารถปฏิบัติต่อผู้ป่วยด้วยความเข้าใจอันดีและยอมรับซึ่งกันและกัน

# รายนามผู้ขอรับเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพ
# คุณแม่สุดใจ สุดสิ้น

บุตร - ธิดา และหลานๆ ขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติเป็นอย่างสูงที่ให้เกียรติขอรับเป็นเจ้าภาพสวดพระอภิธรรมศพคุณแม่สุดใจ สุดสิ้น ดังมีรายนามข้างล่างนี้ .-

| | |
|---|---|
| วันที่ ๒๒ ส.ค.๖๑ | บุตร-ธิดา-เขย-สะใภ้-หลานๆ |
| วันที่ ๒๓ ส.ค.๖๑ | คุณพ่อพร หล้ำรอด และครอบครัว |
| วันที่ ๒๔ ส.ค.๖๑ | สจ.สุรชัย อนุตรโต - สจ.วินัย วิจิตรโสภณ - สท.อำนาจ อัศวรักษ์สกุล |
| วันที่ ๒๕ ส.ค.๖๑ | เพื่อน ปส. รุ่น ๑๕ |
| วันที่ ๒๖ ส.ค.๖๑ | คุณมังกร สุขมั่นคงเสมอ และคณะ กำนันยุพา เขียวคำรพ |
| วันที่ ๒๗ ส.ค.๖๑ | เทศบาลตำบลคลองโยง |
| วันที่ ๒๘ ส.ค.๖๑ | บริษัท สิริพัชรนันท์ จำกัด ม.ไดมอนด์วิลล์ |
| วันพุธที่ ๒๙ ส.ค.๖๑ | ถวายภัตตาหารพระเช้า เคลื่อนศพสู่วัดมงคลประชาราม |

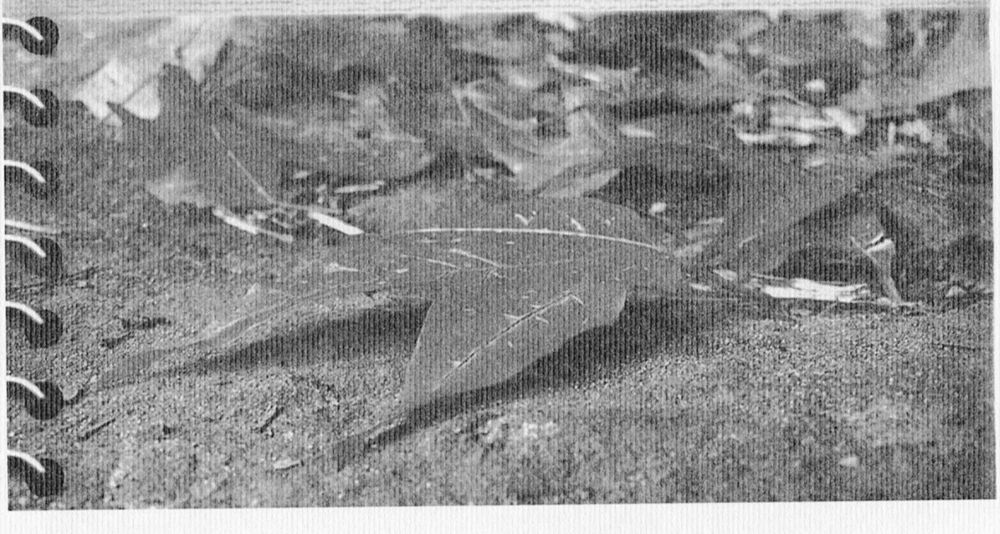
คณะเจ้าภาพขอกราบขอบพระคุณท่านผู้มีเกียรติที่ให้เกียรติไปร่วมงานสวดพระอภิธรรมศพคุณแม่สุดใจ สุดสิ้น พร้อมมอบพวงหรีดร่วมอาลัยในการจากไปของคุณแม่ครั้งนี้ ซึ่งเป็นพวงหรีดผ้าห่ม จำนวน ๒๓๕ ผืน, พวงหรีดดอกไม้สด จำนวน ๗๙ พวง, พวงหรีดพัดลม จำนวน ๒๖ ตัว และพวงหรีดนาฬิกา จำนวน ๗ เรือน รวมทั้งสิ้น ๓๔๗ ชิ้น ซึ่งคณะเจ้าภาพได้พิจารณามอบ พวงหรีดผ้าห่มและพวงหรีดนาฬิกาจำนวนดังกล่าวให้กับวัดโกรกตารอด หนองตากยา จังหวัดกาญจนบุรี และจังหวัดแม่ฮ่องสอน และ พวงหรีดพัดลมมอบให้กับโรงพยาบาลพุทธมณฑล, อนามัยคลองโยง ๑ และ ๒, อนามัยวัดสุวรรณาราม, อนามัยมหาสวัสดิ์ และ วัดมงคลประชาราม เพื่อเป็นประโยชน์แก่สาธารณชนและหน่วยงานรัฐที่ยังขาดอุปกรณ์ดังกล่าว

ท้ายนี้ คณะเจ้าภาพขอขอบพระคุณทุกท่านที่ได้กรุณาให้เกียรติมาร่วมในงานฌาปนกิจศพ คุณแม่สุดใจ สุดสิ้น ในวันนี้ หากมีสิ่งใดบกพร่อง โปรดได้ประทานอภัยให้แก่ข้าพเจ้าด้วย

คณะเจ้าภาพ

# การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

นายแพทย์อนุพันธ์ ตันติวงศ์
ดร.ผ่องพักตร์ พิทยพันธุ์
นายแพทย์สุชาย สุนทราภา



## สุขหรือทุกข์... อยู่ที่เราคิด

โลกที่เราอาศัยอยู่นี้ หรือสิ่งต่างๆ ที่เรากำลังครอบครองอยู่ทั้งหมดล้วนแต่เป็นของโลกโดยแท้จริงทั้งสิ้น เพราะขาดความเข้าใจต่อความเป็นจริงของชีวิต จึงหลงคิดยึดถือกันว่า...สิ่งนั้นสิ่งนี้เป็นของเรา นั่นก็เมียเรานี่ก็ผัวเรา และนั่นก็ลูกเรา ส่วนตัวของเราแท้ๆ ก็ยังไม่มี แล้วจะมีสิ่งต่างๆ หรือลูกเมียมาแต่ที่ไหน คล้ายๆ กับว่าเราโกหกตัวเอง... เมื่อเราโกหกตัวเอง หลอกตัวเอง หลงขี้ตู่ยึดเอาสิ่งต่างๆ ที่เป็นของโลกมาโอบกอดไว้เป็นของตน ย่อมต้องถูกลงโทษ คือได้รับความทุกข์ทรมานเป็นผลตอบแทนใครโอบกอดไว้มากเท่าใด... เขาคนนั้นย่อมได้รับความทุกข์ทรมานมากเท่านั้น

แต่คนที่ฉลาด เขาจะคิดแค่เพียงว่า... เราเกิดมาในโลกนี้ หอบเอามาเพียงความเปลือยเปล่าเท่านั้น มาอาศัยโลกอยู่เพื่อสร้างความดี สิ่งต่างๆ ที่โลกมีอยู่ เราขอหยิบยืมใช้ก่อนเท่าที่จำเป็น เพื่อยังชีวิตให้อยู่รอดปลอดภัย และจะขอใช้สิ่งต่างๆ ของโลกอย่างทะนุถนอม ระมัดระวัง ใช้อย่างพอดี ไม่สะสม ไม่กักตุน เมื่อเสร็จกิจของการเกิดมาเพื่อสร้างความดีแล้ว จะยกสิ่งต่างๆ ที่หยิบยืมมา คืนกลับให้โลกทั้งหมด... หากเราฝึกคิดให้เป็น คิดให้มีสาระเพียงเท่านี้ ก็สามารถปลดเปลื้องความทุกข์ต่างๆ ที่มี ให้เบาบางหรือหมดสิ้นลงไปได้...

อธิปัญโญภิกขุ

# คำนิยม

การดำรงชีวิตโดยไม่ประมาทนั้น จำเป็นต้องมีการเตรียมความพร้อมสำหรับสถานการณ์ที่ ไม่คาดว่าจะเป็นไปได้ ทั้งๆ ที่บางสถานการณ์ที่กล่าวถึงนั้นคือสิ่งที่เรียกได้ว่าเป็นความ "ธรรมดา"

หลายคนเตรียมตัวต้อนรับสมาชิกใหม่ของครอบครัวอย่างเอิกเกริก ซื้อข้าวของไว้ใช้ทุกชนิดเพื่อให้พร้อมตั้งแต่แรกคลอดจนถึงเริ่มหัดเดิน คิดไปถึงการอบรมสั่งสอน ตลอดจนวางแผนระยะยาวฝันไปไกลถึงอนาคตว่าจะต้องใช้ชีวิตอย่างมีความสุข ดำรงวงศ์ตระกูลต่อไปอย่างมั่นคงยั่งยืน และอื่นๆ อีกมากมาย ส่วนความเป็น "ธรรมดา" อีกชนิดหนึ่งซึ่งได้แก่ การพลัดพรากจากไป การสูญเสีย หรือความตายนั้นกลับถูกบดบังอำพรางไว้ด้วยความดื้อรั้น ความหลง และความกลัว แต่ไม่ว่าจะเป็นด้วยเหตุใดที่ทำให้นำไปสู่ความเห็นที่ผิดพลาดเหล่านี้ สิ่งที่ปฏิเสธไม่ได้คือเราจะต้องเผชิญหน้ากับผลลัพธ์ อันเนื่องมาแต่เหตุของการเกิด คือความตาย จะไม่ต้องหวั่นไหว คร่ำครวญหรือเสียใจเลยหากเรารู้ว่า ควรปฏิบัติตัวอย่างไรกับบุคคลที่กำลังอยู่ในสถานการณ์เช่นนี้ และ จะไม่ต้องมีรอยแผลบาดลึกติดอยู่ในใจตลอดไป หากได้รับฟังและปฏิบัติตามข้อแนะนำจากผู้รู้ ที่ได้รวบรวมบทความนี้ขึ้นมาเพื่อเป็นแสงสว่างในช่วงหนึ่งที่สำคัญของชีวิตสำหรับผู้ที่ยังอยู่และผู้ที่กำลังจะจากไป

ขอให้มีผู้ได้รับปัญญาจากการศึกษาบทเรียนเหล่านี้เพื่อเตรียมความพร้อม สำหรับสถานการณ์อันไม่มีผู้ปรารถนาหรือยินดีจะให้เกิดขึ้น ทั้งที่เป็นเรื่องของความธรรมดาในโลกนี้

**ผศ.นพ.จักรพงศ์ นะมาตร์**

**ประธานกรรมการบริหารองค์กรแพทย์ศิริราช**

# สารบัญ

หน้า


- การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามหลักพระพุทธศาสนา ........ 3
- จิตเป็นตัวนำไปเกิด ........ 4
- แนวทางในการดูแลผู้ป่วยเมื่อถึงวาระสุดท้าย ........ 14
- สรีระวิทยาของภาวะใกล้ตาย ........ 34
  - *1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย* ........ 34
  - *2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ* ........ 35
- การดูแลภายหลังการตาย ........ 39
- บรรณานุกรม ........ 41

# การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย

*นายแพทย์อนุพันธ์ ตันติวงศ์*
*ดร.ผ่องพักตร์ พิทยพันธุ์*
*นายแพทย์สุชาย สุนทราภา*

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ใกล้ถึงแก่กรรม ส่วนใหญ่มักจะมีความทุกข์ทรมานทั้งร่างกาย จิตใจ และทางจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวที่ต้องเฝ้ามองทุกขเวทนานั้น ดังนั้นบุคลากรที่มีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่ว่าจะเป็นแพทย์ พยาบาล ญาติผู้ป่วย และผู้ที่เกี่ยวข้องจึงควรจะมีทั้งความรู้ (ศาสตร์) และศิลปะที่ได้รับการฝึกฝนจนชำนาญ ตลอดจนควรจะมีความเห็นใจ เข้าใจ และมีความอดทนในการดูแลผู้ป่วยเหล่านี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งควรจะเข้าใจหลักธรรม "พรหมวิหาร 4" อันประกอบด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา อย่างลึกซึ้งและสามารถจะนำมาใช้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

เวลาที่เราเกิดมา เรามีครอบครัว ญาติ มิตร คอยยินดีอยู่รอบข้าง มีการเฉลิมฉลองเตรียมการอย่างดี แสดงว่าเราให้ความสำคัญการเกิด แต่เวลาใกล้ตายเรากลับให้ความสำคัญน้อยมากในปัจจุบัน ซึ่งในอดีตหรือในสังคมของประเทศจีน ธิเบต ถือว่าการตายมีความสำคัญเท่ากับการเกิด เป็นการก้าวต่อไปหลังจากที่ใช้ชีวิตในโลกนี้ การก้าวต่อไปหลังความตายนั้นสำคัญมาก เปรียบเหมือนกลาสีที่เตรียมแผนที่เดินเรือ เช่นหลายคนก่อนตายมักนึกถึงพระเจ้าหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ ดวงจิตก็จะมีพลังและ

มีจุดมุ่งหมายต่างจากคนที่ตายอย่างทรมาน, ไม่อยากตาย, ไม่รู้จะไปที่ไหน ดวงจิตก็จะหาที่พึ่งไม่ได้ ซึ่งการเตรียมการตายนั้น นอกจากผู้ใกล้ตายจะต้องเรียนรู้เองแล้ว ครอบครัว ก็มีส่วนอย่างมากที่จะทำให้การตายงดงามเหมือนกับการเกิด

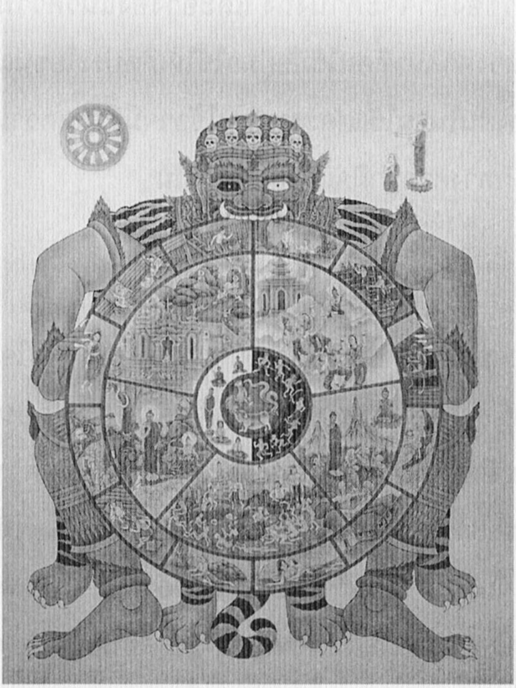
การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย มีจุดมุ่งหมายหลัก คือ การระงับหรือลดความทุกข์ทรมาน (suffering) ของผู้ป่วย ซึ่งการที่จะทราบถึงปัญหาความทุกข์ทรมานของผู้ป่วย จำเป็นต้องมีการประเมินผู้ป่วยรอบด้านทั้งร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ ซึ่งประกอบด้วย การประเมินประวัติของโรค อาการไม่สบายทางกาย จิตใจ ความสามารถในการตัดสินใจ การแลกเปลี่ยนข้อมูลข่าวสาร สภาพทางสังคม ความต้องการทางจิตวิญญาณ และการเตรียมตัวต่อการตาย สถาบันการแพทย์ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้พยายามให้คำจำกัดความของการตายดี (Good death) ไว้ว่า “การตายดี คือ การตายที่ปลอดจากความทุกข์ทรมาน ที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ของผู้ป่วย ญาติและผู้ให้การรักษา และโดยทั่วไปควรเป็นไปตามความประสงค์ของผู้ป่วยและญาติ บนพื้นฐานของการรักษาทางการแพทย์ วัฒนธรรม และจริยธรรมที่ได้มาตรฐานและดีงาม”

การดูแลรักษาผู้ป่วยใกล้ตายให้มีความสงบสุข หรืออยู่ในสภาพที่ดีนั้นเป็นหลักการกว้างๆ ของศาสนาทั่วไป การช่วยเหลือคนพ้นทุกข์เป็นเป้าหมายของศาสนา ซึ่งเปิดทางให้ผู้เกี่ยวข้องปฏิบัติต่อผู้ป่วยได้อย่างกว้างขวาง ไม่จำเป็นว่าคำสอนทางศาสนาที่นำมาใช้ได้และมีประโยชน์จะต้องเป็นคำสอนที่ว่าด้วยข้อปฏิบัติต่อคนไข้โดยตรงหรือโดยเฉพาะ

ในที่นี้ผู้เกี่ยวข้องอาจจะคำนึงถึง และอ้างอิงแนวความคิด ความเชื่อและคำสอนทางศาสนาที่คนไข้มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์แก่เขา ซึ่งอาจมีความแตกต่างกันในคนไข้แต่ละราย คนไข้อาจมีพื้นเพความรู้ ความเข้าใจและความรู้สึกทางศาสนาผิดแผกแตกต่างกัน

## การเกิด แก่ เจ็บ ตาย ตามหลักพระพุทธศาสนา

ชีวิตคือการรวมของรูป (ร่างกาย) และนาม (จิตใจ) การตายก็คือการแยกกันของรูปและนาม เมื่อมีชีวิตก็มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลา คือ มีความแก่ ความเจ็บ และสุดท้ายก็ถึงแก่ความตาย มีเหตุมีปัจจัยซึ่งกันและกันวนเวียนกันไป ที่เรียกว่าปฏิจจสมุปบาท, ชีวิตที่ได้มาก็เกี่ยวข้องกับ กิน, กาม เกียรติ ตลอดจนถึงเรื่องโลภ, โกรธ หลง ตลอดเวลาแต่ก็หนีจากเรื่องความไม่แน่นอน (ความเปลี่ยนแปลง), ความเป็นทุกข์ (ทนได้ยาก), ความที่ไม่ใช่ตัวตนของตน คือ การบังคับตัวเองไม่ได้ ที่เรียก อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ไตรลักษณ์)



รูปแสดงการเวียนว่ายของมนุษย์และสัตว์ในภพชาติต่างๆ ตามเหตุปัจจัย ซึ่งถูกกลืนกินโดยยักษ์แห่งกาลเวลา จนกว่าจะสิ้นอาสวะกิเลส จึงหลุดพ้นจากเครื่องจองจำ (สังสารวัฏฏ)

## จิตเป็นตัวนำไปเกิด

พระพุทธศาสนาเชื่อในสังสารวัฏฏ การเวียนว่ายตายเกิดและถือว่าคนเราทุกคนล้วนเกิดมาแล้วทั้งสิ้น นับชาติไม่ถ้วนและเกิดในภพภูมิที่ดีบ้างไม่ดีบ้าง ตามกฎแห่งกรรมที่ได้ทำไว้ทั้งดีและชั่ว ถ้ายังมีกิเลส อันเปรียบเหมือนยางเหนียวในพืชอยู่ตราบใด ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ตราบนั้น

จิตที่ได้รับการอบรมแล้ว ถ้ายังไม่สิ้นกิเลส ก็ย่อมนำไปเกิดในภพภูมิที่ประณีตมีความสุข ประเสริฐ และสูงขึ้น แต่ถ้าจิตไม่ได้รับการฝึกอบรม ปล่อยไว้ตามสภาพที่มันเป็น ปล่อยให้สกปรกเศร้าหมอง เพราะถูกกิเลสจับนอกจากจะก่อความทุกข์ความเดือดร้อนให้แก่ตนเองและสังคมในชาตินี้แล้วยังจะให้ภพชาติต่ำทรามลงไป ต้องประสบความทุกข์ ความเดือดร้อนมากในชาติต่อๆ ไปอีกด้วย

หากจะมีใครถามว่า “ที่ว่าคนเราตายนั้น ร่างกายตาย หรือจิตตาย หรือว่าตายทั้งสองอย่าง” ขอตอบว่า “ตายเฉพาะร่างกายเท่านั้นจิตหาได้ตายไปเหมือนกับร่างกายนั้นไม่ แต่ไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ ตามแรงเหวี่ยงของกรรม ซึ่งส่งบุคคลเราไปเกิดในภพชาตินั้นๆ เปรียบเหมือนเรือนที่ถูกไฟไหม้ เจ้าของเรือนจะไปอยู่ที่ไหน” ขอตอบว่า “เขาต้องหาที่แห่งใหม่อยู่ตามที่เขาจะสามารถหาอยู่ได้” กล่าวคือ ถ้าผู้นั้นเป็นคนมีความสามารถดี หรือเป็นคนมีเงินทองอยู่มาก หรือมีญาติพี่น้องคอยให้ความช่วยเหลืออยู่ เขาก็อาจสร้างบ้านใหม่ได้ดี หรือไปอาศัยบ้านญาติพี่น้องอยู่ แต่ถ้าผู้นั้นไร้ความสามารถ ยากจน หมดเนื้อประดาตัว ซ้ำไร้ญาติขาดมิตรเขาก็ย่อมไปหาที่อยู่ตามยถากรรมของเขา ข้อนี้ฉันใด คนเราที่ตายไปจากโลกนี้แล้ว ก็ฉันนั้นเหมือนกัน เมื่อร่างกายเดิมใช้การมิได้แล้ว ก็ย่อมไปเกิดในภพใหม่ชาติใหม่ ตามพลังแห่งกรรมที่ตนได้ทำเอาไว้ ถ้าเขาทำกรรมดีไว้มาก คือพัฒนาอบรมจิตตนเองได้มากแล้ว ก็ย่อมไปบังเกิดในที่ดี มีความสุข ถ้าเขาทำความดีไว้น้อย แต่ทำความชั่วไว้มากคือ ยังด้อยในด้านพัฒนาจิตใจของตนเองอยู่เขาก็ย่อมไปเกิดในที่มีความทุกข์ตามยถากรรมของตน

ในทางพระพุทธศาสนา พระพุทธเจ้าเคยตรัสกับอานนท์ว่า *"อานนท์! เราเคยบอกเธอแล้วมิใช่หรือว่า บุคคลย่อมต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พึงใจเป็นธรรมดา หลีกเลี่ยงไม่ได้ อานนท์เอย! ชีวิตนี้มีความพลัดพรากเป็นที่สุด สิ่งทั้งหลายมีความแตกไป ดับไป สลายไปเป็นธรรมดา จะปรารถนามิให้เป็นอย่างที่มันควรจะเป็นนั้นเป็นฐานะที่ไม่พึงหวังได้ ทุกสิ่งทุกอย่างดำเนินไป เคลื่อนไปสู่จุดสลายตัวอยู่ทุกขณะ"*

*"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! เธอจงมองดูโลกนี้โดยความเป็นของว่างเปล่า มีสติอยู่ทุกเมื่อ ถอนอัตตานุทิฏฐิ คือความยึดมั่นถือมั่นเรื่องตัวตนเสีย ด้วยประการฉะนั้น เธอจะเบาสบายคลายทุกข์คลายกังวล ไม่มีความสุขใดยิ่งไปกว่าการปล่อยวางและการสำรวมตนอยู่ในธรรม"*

มนุษย์ส่วนใหญ่มัววุ่นวายอยู่กับเรื่องกาม เรื่องกิน และเรื่องเกียรติ จนลืมนึกถึงสิ่งหนึ่ง ซึ่งสามารถให้ความสุขแก่ตนได้ทุกเวลา สิ่งนั้นคือ ดวงจิตที่ผ่องแผ้ว

พุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน

ทำไมมนุษย์จึงยอมตัวเป็นทาสของสังคมจนแทบจะกระดิกกระเดี้ยตัวมิได้ จะทำอะไร จะคิดอะไร ก็ต้องคำนึงถึงความรู้สึกของสังคมไปเสียหมด สังคมจึงกลายเป็นเครื่องจองจำชีวิตที่มนุษย์ซึ่งสำคัญตัวว่าเจริญแล้วช่วยกันสร้างขึ้น เพื่อผูกมัดตัวเองให้อึดอัดรำคาญ มนุษย์ยิ่งเจริญขึ้นก็ดูเหมือนจะมีเสรีภาพน้อยลงทั้งทางกายและทางใจ

*"ภิกษุทั้งหลาย ! เครื่องจองจำที่ทำด้วยเชือก เหล็กหรือโซ่ตรวจใดๆ เราไม่กล่าวว่าเป็นเครื่องจองจำที่แข็งแรงทนทานเลย แต่เครื่องจองจำคือ บุตร ภรรยา ทรัพย์สมบัตินี่แลตรึงรัดมัดผูกสัตว์ทั้งหลายให้ติดอยู่ในภพอันไม่มีที่สิ้นสุด เครื่องผูกที่ผูกหย่อนๆ แต่แก้ได้ยาก คือ บุตร ภรรยา และทรัพย์สมบัตินี่เอง รูป เสียง กลิ่น รสและโผฏฐัพพะนั้นเป็นเหยื่อของโลก เมื่อบุคคลยังติดอยู่ในรูปเป็นต้นนั้น เขาจะพ้นจากโลกมิได้เลย ไม่มีรูปใดที่จะรัดตรึงใจของบุรุษได้มากเท่ารูปแห่งสตรี"*

*"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! สังสารวัฏฏนี้หาเบื้องต้นเบื้องหลายได้โดยยาก สัตว์ที่พอใจในการเกิดย่อมเกิดบ่อยๆ และการเกิดนั้นตถาคตกล่าวว่าเป็นความทุกข์ เพราะสิ่งที่ติดตามการเกิดมาก็คือความแก่ชรา ความเจ็บปวดทรมานและความตาย ความต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักความต้องประสบกับสิ่งอันไม่เป็นที่รัก ความแห้งใจ ความคร่ำครวญความทุกข์กายทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ"*

*"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ความทุกข์เป็นความจริงประการหนึ่งที่ชีวิตทุกชีวิตจะต้องประสบไม่มากก็น้อย ความทุกข์ที่กล่าวนี้มีอะไรบ้าง ? ภิกษุทั้งหลาย ! ความเกิดเป็นความทุกข์ ความแก่ ความเจ็บ ความตายก็*

*เป็นความทุกข์ ความแห้งใจหรือความโศก ความพิไรรำพันจนน้ำตานองหน้า ความทุกข์กาย ความทุกข์ใจ ความคับแค้นใจ ความพลัดพรากจากบุคคลหรือสิ่งของอันเป็นที่รัก ความต้องประสบกับบุคคลหรือสิ่งของอันไม่เป็นที่พอใจ ปรารถนาอะไรมิได้ดังใจหมาย ทั้งหมดนี้ล้วนเป็นความทุกข์ที่บุคคลต้องประสบทั้งสิ้น เมื่อกล่าวโดยสรุป การยึดมั่นในขันธ์ห้าด้วยตัณหาอุปาทานนั่นเอง เป็นความทุกข์อันยิ่งใหญ่"*

เด็กเกิดมาพร้อมกับร้องไห้พร้อมด้วยกำมือแน่น เป็นสัญลักษณ์ว่าเขาเกิดมาเพื่อจะหน่วงเหนี่ยวยึดถือ แต่เมื่อจะหลับตาลาโลกนั้น ทุกคนแบมือออก เหมือนจะเตือนให้ผู้อยู่เบื้องหลังสำนึกและเป็นพยานว่า เขามิได้เอาอะไรไปด้วยเลย

"ดูภิกษุทั้งหลาย ! ความทุกข์ที่เกิดขึ้นจากการพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจนั้น เป็นเรื่องทรมานยิ่ง และเรื่องที่จะบังคับมิให้พลัดพราก ก็เป็นสิ่งสุดวิสัย ทุกคนจะต้องพลัดพรากจากสิ่งอันเป็นที่รักที่พอใจไม่วันใด ก็วันหนึ่ง"

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! อย่าหวังอะไรให้มากนัก จงมองดูชีวิตอย่างผู้ชำชอง อย่าวิตกกังวลอะไรล่วงหน้า ชีวิตนี้เหมือนเกลียวคลื่น ซึ่งก่อตัวขึ้นแล้วม้วนเข้าหาฝั่ง และแตกกระจายเป็นฟองฝอย จงยืนมองดูชีวิตเหมือนคนผู้ยืนอยู่บนฝั่งมองดูเกลียวคลื่นในมหาสมุทรฉะนั้น"

*"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ! ธรรมเป็นสิ่งสำคัญที่สุดในชีวิตมนุษย์ ไม่ว่าเขาจะอยู่ในเพศใดภาวะใด การกระทำที่นึกขึ้นภายหลังแล้วต้องเสียใจนั้นควรเว้นเสีย เพราะฉะนั้น แม้จะประสบความทุกข์ยากลำบากสักปาน*

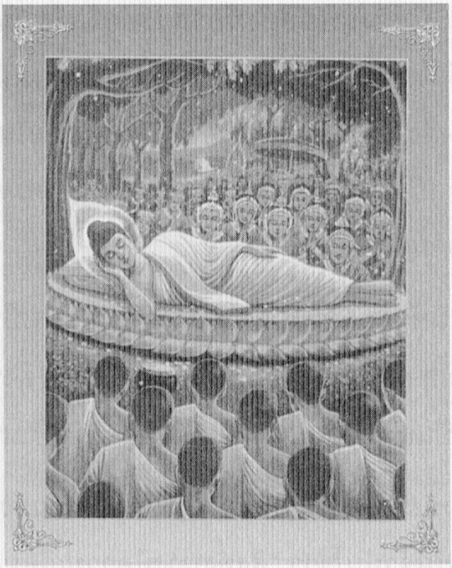
*ใดก็ต้องไม่ทิ้งธรรม มนุษย์ที่ยังมีอาสวะอยู่ในใจนั้น ย่อมจะมีวันพลั้งเผลอประพฤติผิดธรรมไปบ้างเพราะยังมีสติไม่สมบูรณ์ แต่เมื่อได้สติภายหลังแล้วก็ต้องตั้งใจประพฤติธรรมสั่งสมความดีกันใหม่ ยิ่งพวกเรานักบวชด้วยแล้วจำเป็นต้องมีอุดมคติ การตายด้วยอุดมคตินั้นมีค่ากว่าการเป็นอยู่โดยไร้อุดมคติ”*

บุคคลย่อมต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รักที่พอใจเป็นธรรมดา ในโลกนี้หรือโลกไหนๆ ก็ตาม ไม่มีอะไรยั่งยืนถาวรเลย สิ่งทั้งหลายมีการเกิดย่อมมีการดับเป็นธรรมดา เป็นที่สุดไม่มีอะไรยับยั้งต้านทาน

*“ดูภิกษุทั้งหลาย ! บัดนี้เป็นวาระสุดท้ายแห่งเราแล้ว เราขอเตือนเธอทั้งหลายให้จำมั่นไว้ว่า สิ่งทั้งปวงมีความเสื่อมและสิ้นไปเป็นธรรมดา เธอทั้งหลายจงอยู่ด้วยความไม่ประมาทเถิด”*

พระองค์เคยตรัสไว้ว่า *“ไม่ว่าพาลหรือบัณฑิต ไม่ว่ากษัตริย์ พราหมณ์ ไวศยะ ศูทร หรือจัณฑาล ในที่สุดก็ต้องบ่ายหน้าไปสู่ความตายเหมือนภาชนะ ไม่ว่าเล็กหรือใหญ่ ในที่สุดก็ต้องแตกสลายเหมือนกันหมด”*

พระผู้มีพระภาคเจ้าปรินิพพานไปแล้ว พระกายของพระองค์เหมือนของคนทั้งหลาย ซึ่งจะต้องแตกสลายไปในที่สุด แต่ความดีและเกียรติคุณของพระองค์ยังคงดำรงอยู่ในโลกต่อไปอีกนานเท่าใด ไม่อาจจะกำหนดได้ ความดีนี่เองที่เป็นสาระอันแท้จริงของชีวิต



แต่แล้วเรื่องทั้งหลายก็มาจบลงด้วยสัจธรรมที่พระองค์ทรงพร่ำสอนอยู่เสมอว่า

- สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้น สิ่งนั้นก็ย่อมมีการดับไปเป็นธรรมดา
- สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเกิดขึ้นเพราะมีเหตุ สิ่งนั้นย่อมดับได้
- สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นในเบื้องต้น ตั้งอยู่ในท่ามกลางและดับไปในที่สุด

ชีวิตทุกชีวิตที่เกิดมาในชาตินี้ เป็นชีวิตที่สำคัญที่สุด เพราะเป็นชีวิตสามารถกำหนดภพชาติได้ จึงจำเป็นที่สุดที่ชีวิตนี้จักต้องกระทำแต่กุศลกรรมอันเป็นกรรมดี เพื่อให้กรรมนั้นส่งผลที่ดีให้แก่ชีวิตในอนาคตชาติ

ข้างหน้าต่อไป ชีวิตนี้จึงสำคัญยิ่งนัก พึงประพฤติคุณธรรมเพื่อเพิ่มพูนสั่งสมบุญญาบารมีให้ยิ่งขึ้นไป เพื่อชีวิตที่เป็นสุขทั้งแก่ตนเอง แก่เพื่อนมนุษย์ทั้งในชีวิตนี้และชีวิตข้างหน้าต่อไป

หลักธรรมอันประเสริฐที่พึงมีไว้ประจำใจในชีวิตนี้ที่สำคัญยิ่งนัก คือ พรหมวิหาร 4 อันได้แก่ เมตตา...รักและปรารถนาดี อยากให้ผู้อื่นมีความสุข, กรุณา...สงสาร คิดช่วยเหลือให้พ้นทุกข์, มุทิตา...ยินดีเมื่อผู้อื่นเป็นสุข และอุเบกขา...ความวางใจเป็นกลางด้วยปัญญา ผู้ประพฤติได้ดังเช่นที่กล่าว ชีวิตเบื้องหน้าภพชาติที่ดีเป็นอันหวังได้

จิตที่ใกล้จะแตกดับนั้น...ปกติเป็นจิตที่อ่อนมาก และไม่มีกำลังที่จะต้านทานใดๆ ทั้งนั้น คุ้นเคยกับความรู้สึกใดเกี่ยวกับเรื่องใด ความรู้สึกนั้นเกี่ยวกับเรื่องนั้นก็จะเข้าครอบงำจิต มีอำนาจเหนือจิต ทำให้จิตเมื่อใกล้จะดับ...ผูกพันอยู่กับความรู้สึกนั้น เกี่ยวกับเรื่องนั้น

เมื่อจิตดับ คือจากร่าง... ก็จากไปพร้อมกับความรู้สึกนั้น เกี่ยวกับเรื่องนั้น นำไปก่อเกิดกายที่ควรแก่สภาพจิตทุกประการ

จะทำได้ดีเพียงไร... ก็ทำได้ในชีวิตนี้ จะทำดีสูงสุดจนเกิดผลสูงสุด คือ การปฏิบัติได้สำเร็จมรรคผลนิพพาน พ้นทุกข์ได้สิ้นเชิง ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป...ก็ทำได้ในชีวิตนี้ หรือทำดีเพียงเพื่อได้ถึงสวรรค์ พ้นนรก...ก็ทำได้ในชีวิตนี้

การตั้งจิตอธิษฐาน เพื่อไม่ให้หลงไปภพภูมิอื่น หลังละโลกนี้ไปแล้วแต่เพื่อให้กลับมาสู่ภพภูมิมนุษย์โดยเร็ว และได้พบพระพุทธศาสนา จึงเป็นความถูกต้อง พึงทำอย่างยิ่ง

สมเด็จพระสังฆราช
สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒนมหาเถร)

สมเด็จพระสังฆราช (สมเด็จพระญาณสังวร) ได้ทรงนิพนธ์ไว้ว่า

**ชีวิตนี้แม้น้อยนัก แต่ก็เป็นความสำคัญนัก**
**สำคัญยิ่งกว่าชีวิตในอดีต และชีวิตในอนาคต**

ที่ว่า "ชีวิตนี้" ก็คือชีวิตในชาติปัจจุบันนี้สำคัญ ก็เพราะชีวิตนี้... เราสามารถหนีกรรมไม่ดีที่ทำไว้ในอดีตได้ และสามารถเตรียมสร้างชีวิตในอนาคตให้ดีเลิศเพียงใดก็ได้ หรือตกต่ำเพียงใดก็ได้ ชีวิตในอดีตล่วงเลยแล้วทำอะไรอีกไม่ได้ต่อไปแล้ว ชีวิตในอนาคตก็ยังไม่ถึง ยังทำอะไรไม่ได้

เช่นนี้จึงกล่าวได้ว่า "ชีวิตนี้สำคัญนัก" พึงใช้ชีวิตนี้ให้เป็นประโยชน์ให้สมกับความสำคัญของชีวิตนี้ ชีวิตนี้น้อยนัก... แต่มีความสำคัญนักด้วยเหมือนกัน ถ้าชีวิตนี้ไม่วิ่งหนีกรรมไม่ดีในอดีต ชีวิตนี้ก็จะรับผลกรรมไม่ดี ถ้าวิ่งหนีก็จะพ้นได้ กรรมไม่ดีจะตามทันหรือไม่ขึ้นอยู่กับชีวิตนี้ ยิ่งกว่านั้นถ้ากรรมตามทันในชีวิตนี้ ก็จะตามต่อไปได้อีกในชีวิตอนาคต กรรมไม่ดีที่ทำไว้ในอดีตมากมายอาจจะตามไม่ทันตลอดไปก็ได้ ถ้าทำชาตินี้ให้ดีที่สุด

**พระบารมีพระพุทธเจ้าแผ่ไปทุกหนแห่ง ทุกเวลานาที**

พระบารมีนั้นยิ่งใหญ่ไพศาล แผ่ไปทุกหนทุกแห่ง ทุกเวลานาที พึงพร้อมกันน้อมใจรับเพียงด้วยการรำลึกถึงพระพุทธองค์ว่า **พุทโธ พุทโธ พุทโธ** ในทุกเวลานาทีที่มิได้มีภาระอื่น จะนั่ง นอน ยืน เดิน พึงพร้อมกันทำอย่าได้ว่างเว้น และทุกคนทำได้ ทุกคนมีเวลาทำอย่างมากมาย ในรถที่ติด ในที่นอนที่นอนไม่หลับ ในงานที่มิได้ต้องใช้ความคิดมากมายนัก ในเวลารับประทาน ฯลฯ การภาวนาพุทโธไม่ใช่งานหนัก ไม่ใช่งานยาก แต่มีคุณมหาศาลเกินกว่าจะมีผู้ใดบอกได้ ผู้ใดทำผู้นั้นจะได้เข้าใจด้วยตนเอง จึงขอให้ทำเพื่อหนีผลแห่งกรรมไม่ดีที่ไม่อาจรู้เห็นได้ ว่ากำลังจะเกิดแก่ชีวิตในวินาทีใด และร้ายแรงเพียงไหน เช่นที่ได้เกิดขึ้นให้เห็นอยู่แล้วทุกวันนี้

ตั้งจิต "ขออโหสิกรรม" และ "ให้อโหสิกรรม" ต่อผู้เป็นเจ้ากรรมนายเวร ต่อผู้ที่ได้ล่วงล้ำก้ำเกินกันทั้งน้อยใหญ่ แล้วภาวนาพุทโธไว้เถิด ให้เป็นอันหนึ่งอันเดียวกับใจ ไม่หมดอายุก็จะสวัสดี หมดอายุก็จะไปดีไปสบาย ไม่ลำบาก

## แนวทางในการดูแลผู้ป่วยเมื่อถึงวาระสุดท้าย

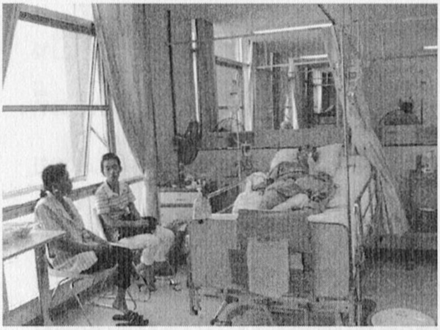
นายแพทย์ Ned H. Casem แห่งโรงพยาบาล Massachusettes General Hospital ได้อธิบายถึงหลักการพื้นฐานที่สำคัญ 9 ประการสำหรับบุคลากรสาธารณสุขในการดูแลผู้ป่วยเหล่านี้

1. Competence คือ ผู้ดูแลต้องมีความรู้ ความสามารถในการดูแลเกี่ยวกับโรคที่เป็นอยู่ มีประสบการณ์เพียงพอในการจัดการกับอาการปวด และอาการอื่นๆ ที่มักพบบ่อยในผู้ป่วยระยะสุดท้าย เช่น อาการคลื่นไส้ อาเจียน เบื่ออาหาร นอนไม่หลับ อาการทางจิตใจต่างๆ เป็นต้น และต้องอธิบายให้ญาติ และผู้ป่วยเข้าใจถึงแนวทางการรักษาดูแล โดยร่วมกันตัดสินใจ เช่น การตายควรจะเป็นที่บ้านหรือโรงพยาบาล, การตัดสินใจให้ผู้ป่วยไปอย่างสงบโดยไม่มีการใช้เครื่องช่วยชีวิตต่อไป

2. Concern หมายถึง มีความห่วงใย ผูกพัน เอาใจเขามาใส่ใจเรา เปรียบเสมือนมีความรู้สึกหรือมีอารมณ์ร่วมในความทุกข์ทรมานที่ผู้ป่วยมี ซึ่งอาจไม่ได้แสดงออกด้วยคำพูดอย่างเดียว แต่แววตาและการแสดงออกหรือการดูแลต่างๆ ที่แสดงถึงความเอาใจใส่ในตัวผู้ป่วยจนผู้ป่วยรับรู้ได้

ในบางช่วงของชีวิตย่อมมีคนใกล้ตัวของเราที่เจ็บหนักและอยู่ในระยะสุดท้ายของชีวิต ผู้ป่วยเหล่านี้ส่วนใหญ่รักษาตัวที่โรงพยาบาล การดูแลรักษาตกเป็นหน้าที่ของแพทย์และพยาบาล ลูกหลานหรือญาติมิตรเป็นเพียงผู้มาเยี่ยมเยียนและให้กำลังใจ อย่างไรก็ตามพึงตระหนักว่าใน

ฐานะลูกหลานหรือญาติมิตร เราแต่ละคนมีความสำคัญมากต่อผู้ป่วย สิ่งที่ผู้ป่วยต้องการมิใช่แค่การเยียวยารักษาทางกายเท่านั้น หากยังปรารถนาความช่วยเหลือทางจิตใจอีกด้วยโดยเฉพาะในช่วงวาระสุดท้ายใกล้จะมาถึงผู้ป่วยเหล่านี้แม้แพทย์หมดหวังที่จะรักษาให้หายหรือรอดตายได้ แต่ก็มิได้หมายความว่าแต่ละวินาทีที่เขามีลมหายใจอยู่นั้นเป็นเพียงการนอนรอความตาย เราสามารถทำสิ่งดีๆ มีคุณค่าต่อชีวิตของเขาได้ และในเวลาเดียวกันเขาก็สามารถประสบพบสิ่งดีงามหรือทำสิ่งที่มีคุณค่าแก่ตนเองอย่างที่ไม่เคยนึกว่าจะทำได้มาก่อน



ผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่เพียงถูกความเจ็บปวดทางกายรุมเร้าเท่านั้น หากยังถูกรบกวนด้วยความกลัว เช่น ความกลัวตาย กลัวที่จะถูกทอดทิ้ง กลัวที่จะตายอย่างโดดเดี่ยวอ้างว้าง กลัวสิ่งที่รออยู่ข้างหน้า

หลังจากสิ้นลม ตลอดจนกลัวความเจ็บปวดที่จะเกิดขึ้น ความกลัวดังกล่าวอาจสร้างความทุกข์ให้แก่เขายิ่งกว่าความเจ็บปวดทางกายด้วยซ้ำ **ความรักและกำลังใจจากลูกหลานญาติมิตรเป็นสิ่งสำคัญในยามนี้ เพราะสามารถลดทอนความกลัวและช่วยให้เขาเกิดความมั่นคงในจิตใจได้** พึงระลึกว่าผู้ป่วยระยะสุดท้ายนั้นมีสภาพจิตที่เปราะบางอ่อนแออย่างมาก เขาต้องการใครสักคนที่สามารถพึ่งพาได้ และพร้อมจะอยู่กับเขาในยามวิกฤต หากมีใครสักคนที่พร้อมจะให้ความรักแก่เขาได้อย่างเต็มเปี่ยมหรืออย่างไม่มีเงื่อนไข เขาจะมีกำลังใจเผชิญกับความทุกข์นานาประการที่โหมกระหน่ำเข้ามา

ความอดทนอดกลั้น เห็นอกเห็นใจ อ่อนโยนและให้อภัย เป็นอาการแสดงออกของความรัก ความทุกข์ทางกายและสภาพจิตที่เปราะบางมักทำให้ผู้ป่วยแสดงความหงุดหงิด กราดเกรี้ยว ออกมาได้ง่าย เราสามารถช่วยเขาได้ด้วยการอดทนอดกลั้น ไม่แสดงความขุ่นเคืองฉุนเฉียวตอบโต้กลับไป พยายามให้อภัยและเห็นอกเห็นใจเขา **ความสงบและความอ่อนโยนของเราจะช่วยให้ผู้ป่วยสงบนิ่งลงได้เร็วขึ้น** การเตือนสติเขาอาจเป็นสิ่งจำเป็นในบางครั้ง แต่พึงทำด้วยความนุ่มนวลอย่างมีเมตตาจิตจะทำเช่นนั้นได้สิ่งหนึ่งที่ญาติมิตรขาดไม่ได้คือมีสติอยู่เสมอ สติช่วยให้ไม่ลืมตัว และประคองใจให้มีเมตตา ความรัก และความอดกลั้นอย่างเต็มเปี่ยม ดังนั้นการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ดีที่สุดจึงเป็นเรื่องของครอบครัว ไม่ใช่บุคคลใดบุคคลหนึ่ง หรือแพทย์ ดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เมื่อบุคคลใดเครียดจากการดูแล ญาติคนอื่นก็ต้องให้กำลังใจกันและกัน เป็นช่วงเวลาที่สำคัญช่วงหนึ่งของชีวิตครอบครัว

แม้ไม่รู้ว่าจะพูดให้กำลังใจแก่เขาอย่างไรดี **เพียงแค่การใช้มือสัมผัสผู้ป่วยด้วยความอ่อนโยน ก็ช่วยให้เขารับรู้ถึงความรักจากเราได้** เราอาจจับมือจับแขนผู้ป่วย บีบเบาๆ กอดเขาไว้ หรือใช้มือทั้งสองสัมผัสบริเวณหน้าผากและหน้าท้องพร้อมกับแผ่ความปรารถนาดีไปให้ สำหรับผู้ที่เคยทำสมาธิภาวนา ขณะที่สัมผัสตัวเขาให้น้อมจิตอยู่ในความสงบ เมตตาจากจิตที่สงบและเป็นสมาธิจะมีพลังจนผู้ป่วยสามารถสัมผัสได้

การแผ่เมตตาอย่างหนึ่งที่ชาวพุทธทิเบตนิยมใช้ ก็คือ การน้อมใจนึกหรืออัญเชิญสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ผู้ป่วย (หรือเรา) เคารพนับถือ เช่น พระพุทธเจ้า พระโพธิสัตว์ หรือเจ้าแม่กวนอิม ให้มีความรู้สึกว่าท่านเหล่านั้นได้เปล่งรังสีแห่งความกรุณาและการเยียวยาเป็นลำแสงอันนุ่มนวลอาบรดทั่วร่างของผู้ป่วย จนร่างของผู้ป่วยผสานเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับลำแสงนั้น ขณะที่น้อมใจนึกภาพดังกล่าว เราอาจสัมผัสมือของผู้ป่วยไปด้วย หรือนั่งสงบอยู่ข้างๆ เตียงผู้ป่วยก็ได้

3. Comfort หมายถึง ให้ผู้ป่วยได้รับความสะดวกสบายทั้งทางร่างกาย สังคม จิตใจ โดยเฉพาะเรื่องความปวด ผู้ดูแลต้องจัดการให้ผู้ป่วยมีความปวดน้อยที่สุดโดยให้ยาแก้ปวดน้อยที่สุด ให้ยาแก้ปวดที่เพียงพอให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายเพื่อให้ผู้ป่วยได้มีภาวะของ "การตายดี (good death) "ซึ่งสถาบันการแพทย์ของอเมริกาได้นิยามไว้ว่า คือการตายที่ปลอดจากความทุกข์ทรมานที่สามารถหลีกเลี่ยงได้ของคนป่วย ญาติ และผู้ให้การรักษา และโดยทั่วไปควรเป็นไปตามความประสงค์ของผู้ป่วยและญาติบนพื้นฐานของการรักษาทางการแพทย์ วัฒนธรรม และจริยธรรมที่ได้มาตรฐานและดีงาม

4. Communication เปิดโอกาสให้ผู้ป่วยได้พูดคุย เน้นการสื่อสารสองทาง ผู้ดูแลควรเป็นผู้รับฟังที่ดี (active listening) มีการพูดคุยกับผู้ป่วยอย่างเปิดเผยถึงขั้นตอนและวิธีการต่างๆ ในชีวิตที่ผู้ป่วยยังไม่ได้ทำ เราอาจเป็นผู้ประสานให้ผู้ป่วยทั้งในเรื่องครอบครัว การงาน

เมื่อผู้ป่วยรู้ว่าวาระสุดท้ายของชีวิตใกล้มาแล้ว สิ่งหนึ่งซึ่งจะทำความทุกข์แก่จิตใจ และทำให้ไม่อาจตายอย่างสงบ (หรือ “ตายตาหลับ”) ได้ ก็คือ ความรู้สึกค้างคาใจในบางสิ่งบางอย่าง สิ่งนั้นอาจได้แก่ภารกิจการงานที่ยังคั่งค้าง ทรัพย์สินที่ยังแบ่งสรรไม่แล้วเสร็จ ความน้อยเนื้อต่ำใจในคนใกล้ชิด ความโกรธแค้นใครบางคน หรือความรู้สึกผิดบางอย่างที่เกาะกุมจิตใจมานาน ความปรารถนาที่จะพบคนบางคนเป็นครั้งสุดท้าย โดยเฉพาะคนที่ตนรัก หรือคนที่ตนปรารถนาจะขออโหสิกรรม เป็นต้น ความห่วงกังวลหรือความรู้สึกไม่ดีที่ค้างคาใจเป็นสิ่งสมควรจะได้รับการปลดเปลื้องอย่างเร่งด่วน หาไม่แล้วจะทำให้ผู้ป่วยทุรนทุราย หนักอกหนักใจ พยายามปฏิเสธผลักไสความตาย และตายอย่างไม่สงบ ซึ่งนอกจากจะหมายถึงความทุกข์อย่างมากแล้ว ในทางพุทธศาสนาเชื่อว่าจะส่งผลให้ผู้ตายไปสู่ทุคติด้วยแทนที่จะเป็นสุคติ

ลูกหลานญาติมิตร ควรใส่ใจและฉับไวกับเรื่องดังกล่าว บางครั้งผู้ป่วยไม่พูดตรงๆ ผู้อยู่รอบข้างควรมีความละเอียดอ่อน และสอบถามด้วยความใส่ใจและมีเมตตา ไม่รู้สึกรำคาญ ในกรณีซึ่งเป็นภารกิจที่ยังคั่งค้าง ควรหาทางช่วยเหลือให้ภารกิจนั้นเสร็จสิ้น หากเขาปรารถนาพบใคร ควรรีบตามหาพามาพบ หากฝังใจโกรธแค้นใครบางคน ควรแนะนำให้เขาให้อภัย ไม่ถือโทษโกรธเคืองอีกต่อไป ในกรณีที่เป็นความรู้สึกผิดซึ่งค้างคาใจเนื่องจากทำสิ่งที่ไม่สมควร ในยามนี้ไม่ใช่เวลาที่จะประณามหรือตัดสินเขา หากควรช่วยให้เขาปลดเปลื้องความรู้สึกผิดออกไป อาทิเช่น ช่วยให้เขาเปิดใจและรู้สึกปลอดภัยที่จะขอโทษหรือขออโหสิกรรมกับใคร

บางคน ขณะเดียวกันการแนะนำให้ฝ่ายหลังยอมรับคำขอโทษและให้อภัยผู้ป่วย ก็เป็นสิ่งสำคัญที่คนรอบข้างสามารถช่วยได้

อย่างไรก็ตามการขอโทษหรือขออภัยนั้นไม่ใช่เรื่องง่าย โดยเฉพาะกับผู้น้อยหรือผู้อยู่ในสถานะต่ำกว่า เช่น ลูกน้อง ลูก หรือ ภรรยา วิธีหนึ่งที่ช่วยได้คือการแนะนำให้ผู้ป่วยเขียนคำขอโทษหรือความในใจลงในกระดาษ เขียนทุกอย่างที่อยากจะบอกแก่บุคคลผู้นั้น ก่อนเขียนอาจให้ผู้ป่วยลองทำใจให้สงบ และจินตนาการว่าบุคคลผู้นั้นมานั่งอยู่ข้างหน้า จากนั้นให้นึกถึงสิ่งที่อยากจะบอกเขา พูดในใจเหมือนกับว่าเขากำลังนั่งฟังอยู่ ทีนี้ก็นำเอาสิ่งที่อยากจะบอกถ่ายทอดลงไปในกระดาษ เมื่อเขียนเสร็จแล้วผู้ป่วยจะขอให้ญาติมิตรนำไปให้แก่บุคคลผู้นั้น หรือเก็บไว้กับตัว ก็สุดแท้แต่ สิ่งสำคัญก็คือการเปิดใจได้เริ่มขึ้นแล้ว แม้จะยังไม่มีการสื่อสารให้บุคคลผู้นั้นได้รับรู้ แต่ก็ได้มีการปลดเปลื้องความรู้สึกในระดับหนึ่ง หากผู้ป่วยมีความพร้อมมากขึ้นก็อาจตัดสินใจพูดกับบุคคลผู้นั้นโดยตรงในโอกาสต่อไป

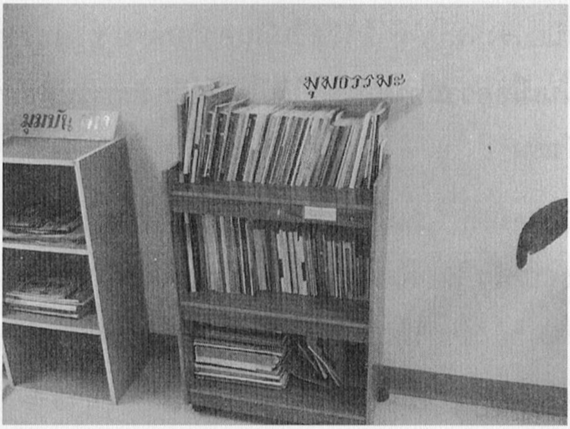
5. Children and relatives หมายถึง การนำญาติ และบุตรหลานของผู้ป่วยมาเยี่ยมเยียนให้กำลังใจ โดยหาช่วงเวลาที่เหมาะสมช่วยให้ผู้ป่วยปล่อยวางสิ่งต่างๆ การปฏิเสธความตาย ขัดขืนไม่ยอมรับความจริงที่อยู่เบื้องหน้า เป็นสาเหตุแห่งความทุกข์ของผู้ป่วยในระยะสุดท้าย และเหตุที่เขาขัดขืนดิ้นรนก็เพราะยังติดยึดกับบางสิ่งบางอย่าง ไม่สามารถพรากจากสิ่งนั้นได้ อาจจะได้แก่ ลูกหลาน คนรัก พ่อแม่ ทรัพย์สมบัติ งานการ หรือโลกทั้งโลกที่ตนคุ้นเคย ความรู้สึกติดยึดอย่างแน่น

หนานี้สามารถเกิดขึ้นได้แม้กับคนที่มิได้มีความรู้สึกผิดค้างคาใจ เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมทำให้เกิดความกังวล ควบคู่กับความกลัวที่จะต้องพลัดพรากสิ่งอันเป็นที่รักเหล่านั้น ญาติมิตร ตลอดจนแพทย์และพยาบาลควรช่วยให้เขาปล่อยวางให้มากที่สุด เช่น ให้ความมั่นใจแก่เขาว่า ลูกหลานสามารถดูแลตนเองได้ หรือพ่อแม่ของเขาจะได้รับการดูแลด้วยดี หรือเตือนสติแก่เขาว่า ทรัพย์สมบัตินั้นเป็นของเราเพียงชั่วคราว เมื่อถึงเวลาก็ต้องให้คนอื่นดูแลต่อไป

ในการช่วยเหลือทางจิตใจแก่ผู้ใกล้ตาย พระพุทธองค์ทรงแนะนำว่า นอกจากการน้อมจิตผู้ใกล้ตายให้ระลึกและศรัทธาในพระรัตนตรัย ตลอดจนการบำเพ็ญตนอยู่ในคุณงามความดีแล้ว ขั้นต่อไปก็คือ**การแนะนำให้ผู้ใกล้ตายละความห่วงใยในสิ่งต่าง ๆ** อาทิ พ่อแม่ บุตร ภรรยา รวมทั้งทรัพย์สมบัติและรูปธรรมนามธรรมที่น่าพอใจทั้งหลาย ปล่อยวางแม้กระทั่งความหมายมั่นในสวรรค์ทั้งปวง สิ่งเหล่านี้หากยังยึดติดอยู่ จะเหนี่ยวรั้งจิตใจ ทำให้ขัดขืนฝืนความตาย ทุรนทุรายจนวาระสุดท้าย **ดังนั้นเมื่อความตายมาถึง ไม่มีอะไรดีกว่าการปล่อยวางทุกสิ่งแม้กระทั่งตัวตน**

6. Cohesion เป็นการเชื่อมสัมพันธภาพระหว่างผู้ป่วยกับสมาชิกในครอบครัว ให้บุคคลเหล่านี้ได้มาช่วยประคับประคองจิตใจลดความกังวล และยังช่วยให้ญาติปรับตัวกับความรู้สึกที่จะต้องสูญเสียบุคคลที่รักไป

ลูกหลานญาติมิตรจึงไม่ควรท้อแท้หมดหวังเมื่อพบว่าผู้ป่วยได้เข้าสู่ภาวะโคม่าแล้ว ยังมีหลายอย่างที่เราสามารถทำได้ เช่น อ่านหนังสือธรรมะให้เขาฟัง พูดเชิญชวนให้เขาระลึกถึงสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เคารพนับถือ หรือนึกถึงสิ่งที่เป็นบุญกุศล รวมทั้งระลึกถึงความดีที่เคยบำเพ็ญ การพูดให้เขาหายกังวลกับลูกหลานหรือสิ่งที่ตนผูกพัน หรือแนะนำให้ปล่อยวางสิ่งต่างๆ ก็มีประโยชน์เช่นกัน ที่สำคัญก็คือการสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ ลูกหลานญาติมิตรควรระมัดระวังคำพูดและการกระทำขณะที่อยู่ข้างเคียงผู้ป่วย ไม่ควรร้องไห้ฟูมฟาย ทะเลาะเบาะแว้ง หรือพูดเรื่องที่อาจกระทบ กระเทือนใจผู้ป่วย **พึงระลึกว่า อะไรที่ควรทำกับผู้ป่วยในยามที่เขายังรู้สิ่งต่างๆ ได้ ก็ควรทำอย่างเดียวกันนั้นเมื่อเขาหมดสติ** หากเคยชักชวนเขาทำวัตรสวดมนต์ หรือเปิดเทปบรรยายธรรมให้เขาฟัง ก็ขอให้ทำต่อไป



สำหรับผู้ที่อยากเปิดเผยความในใจให้ผู้ป่วยรับรู้ เช่น ขอโทษ หรือกล่าวคำอำลา ยังไม่สายเกินไปที่จะบอกกล่าวกับเขา มีหญิงชราผู้หนึ่งนั่งอยู่ข้างเตียงสามีด้วยความรู้สึกโศกเศร้าเสียใจมากเพราะไม่เคยบอกสามีว่าเธอรักเขาเพียงใด มาบัดนี้สามีของเธอเข้าขั้นโคม่าและใกล้ตาย เธอรู้สึกว่าสายเกินไปแล้วที่เธอจะทำอะไรได้ แต่พยาบาลให้กำลังใจเธอว่าเขายังอาจได้ยินเธอพูดแม้จะไม่มีปฏิกิริยาตอบสนองใดๆ เลยก็ตาม ดังนั้นเธอจึงขออยู่กับเขาอย่างเงียบๆ แล้วบอกสามีว่าเธอรักเขาอย่างสุดซึ้ง และมีความสุขที่ได้อยู่กับเขา หลังจากนั้นเธอก็กล่าวคำอำลาว่า "ยากมากที่ฉันจะอยู่โดยไม่มีเธอ แต่ฉันไม่อยากเห็นเธอทุกข์ทรมานอีกต่อไป ฉะนั้นหากเธอจะจากไป ก็จากไปเถิด" ทันทีที่เธอกล่าวจบ สามีของเธอก็ถอนหายใจยาวแล้วสิ้นชีวิตไปอย่างสงบ

อีกเรื่องหนึ่งในมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง ผู้มีอำนาจซึ่งเป็นเพื่อนกันแย่งกันจะเป็นผู้บริหาร มีการใส่ร้ายป้ายสีกันมากมาย ต่อมาฝ่ายหนึ่งได้เป็นผู้บริหาร อีกฝ่ายก็พ่ายไป จากนั้นอีกไม่นานผู้ที่ได้เป็นผู้บริหารล้มป่วยลงเนื่องจากเส้นเลือดในสมองแตก ต้องได้รับการผ่าตัดอยู่ใน ICU นอนไม่รู้ตัวเป็นเวลานาน หมดสภาพเป็นเจ้าชายนิทราอาการไม่ดีขึ้น ญาติผู้ป่วยได้ไปหาซินแสดูว่าทำไมไม่ดีขึ้น และผู้ป่วยนอนทรมานอยู่นี้มีปัญหาขัดข้องใจอะไรหรือไม่ ซินแสดูแล้วก็บอกว่าให้ตามเพื่อนคนดังกล่าวมากล่าวคำว่าให้อภัย หรืออโหสิกรรมก็พอ ดังนั้น หลังจากเพื่อนคนดังกล่าวมาที่ ICU และเข้าไปหาผู้ป่วยและกล่าวคำให้อภัย คืนนั้นผู้ป่วยก็ลาจากโลกนี้ไปอย่างสงบ หรือจากทนทุกข์ทรมานใน ICU เป็นเวลานาน ซึ่งสรุปได้ว่าผู้ป่วยรอคำให้อภัยหรืออโหสิกรรมจากเพื่อนคนดังกล่าวนั่นเอง

ขณะที่ผู้ป่วยกำลังจากไป และสัญญาณชีพอ่อนลงเป็นลำดับ หากลูกหลานญาติมิตรปรารถนาจะกล่าวคำอำลา ขอให้ตั้งสติระงับความโศกเศร้า จากนั้นให้กระซิบที่ข้างหู พูดถึงความรู้สึกดีๆ ที่มีต่อเขา ชื่นชมและขอบคุณในคุณงามความดีของเขาที่ได้กระทำ พร้อมทั้งขอขมาในกรรมใดๆ ที่ล่วงเกิน จากนั้นก็น้อมนำจิตผู้ป่วยให้เป็นกุศลยิ่งขึ้น โดยแนะนำให้เขาปล่อยวางสิ่งต่างๆ ทั้งหลายลงเสีย อย่าได้มีความเป็นห่วงกังวลใดๆ อีกเลย แล้วให้ระลึกถึงพระรัตนตรัยหรือสิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่เขานับถือหากผู้ป่วยมีพื้นฐานทางด้านธรรมะ ก็ขอให้เขาปล่อยวางความสำคัญมั่นหมายในตัวตนและสังขารทั้งปวง น้อมจิตไปสู่ "ความดับไม่เหลือ" ตั้งจิตจดจ่อมุ่งตรงต่อพระนิพพาน จากนั้นก็กล่าวคำอำลา

แม้ว่าจะได้กล่าวคำอำลาผู้ป่วยไปแล้วในขณะที่เขายังมีสติรู้ตัวอยู่ แต่การกล่าวคำอำลาอีกครั้งก่อนที่เขาจะสิ้นลมก็ยังมีประโยชน์ ข้อที่พึงตระหนักก็คือการกล่าวคำอำลาและน้อมจิตผู้ป่วยให้มุ่งต่อสิ่งดีงามนั้นจะเป็นไปได้ดีก็ต่อเมื่อบรรยากาศรอบตัวของผู้ป่วยอยู่ในความสงบ ไม่มีการพยายามเข้าแทรกแซงใดๆ กับร่างกายของผู้ป่วย ในโรงพยาบาลส่วนใหญ่ หากผู้ป่วยอยู่ในห้องไอซียูและมีสัญญาณชีพอ่อนลงเจียนตาย หมอและพยาบาลมักจะพยายามช่วยชีวิตทุกวิถีทาง เช่น กระตุ้นหัวใจ หรือใช้เทคโนโลยีต่างๆ เท่าที่มี บรรยากาศจะเต็มไปด้วยความวุ่นวาย และยากที่ลูกหลานญาติมิตรจะกล่าวถ้อยคำใดๆ กับผู้ป่วย เว้นแต่ว่าผู้ป่วยและญาติจะแจ้งความจำนงล่วงหน้าว่าขอให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบโดยปราศจากการแทรกแซงใดๆ

โดยทั่วไปญาติผู้ป่วยมักจะคิดแต่การช่วยเหลือทางกาย โดยลืมคิดถึงการช่วยเหลือทางจิตใจ จึงมักสนับสนุนให้มีการใช้เทคโนโลยีการแพทย์ทุกอย่างเท่าที่มีเพื่อช่วยต่อลมหายใจผู้ป่วย **ทั้ง ๆ ที่ในภาวะใกล้ตาย สิ่งที่ผู้ป่วยต้องการมากที่สุดได้แก่ การช่วยเหลือทางจิตใจ** ดังนั้นหากผู้ป่วยมีอาการหนักจนหมดหวังจะรักษาชีวิตไว้ได้แล้ว น่าจะคำนึงถึงคุณภาพหรือสภาวะจิตของผู้ป่วยมากกว่า ซึ่งหมายความว่า อาจต้องขอให้ระงับการกลุ้มรุมผู้ป่วย ปล่อยให้ผู้ป่วยจากไปอย่างสงบท่ามกลางลูกหลาน ญาติมิตรที่ร่วมกันสร้างบรรยากาศอันเป็นกุศลสำหรับผู้ป่วยเพื่อไปสู่สุคติ จะว่าไปแล้วสถานที่ที่เอื้อให้เกิดบรรยากาศดังกล่าวอย่างดีที่สุดมักจะได้แก่บ้านของผู้ป่วยเอง ด้วยเหตุนี้ผู้ป่วยหลายคนจึงปรารถนาที่จะตายที่บ้านมากกว่าที่โรงพยาบาลหรือห้องไอซียู

**หากลูกหลานญาติมิตรมีความพร้อมที่จะช่วยเหลือผู้ป่วยในทางจิตใจ การที่ผู้ป่วยจะตัดสินใจใช้ชีวิตช่วงสุดท้ายที่บ้านก็เป็นไปได้ง่ายขึ้น**

7. Cheerfulness หมายถึง การมีอารมณ์ขันที่เหมาะสมกับสถานการณ์ อาจช่วยให้ผู้ป่วยยิ้มแย้มแจ่มใส มีจิตใจที่สบายขึ้น สีหน้าท่าทางของผู้ดูแลไม่ควรแสดงความวิตกกังวลเกินเหตุ หรือแสดงความเบื่อหน่าย ท้อแท้ เพราะยิ่งจะทำให้ผู้ป่วยหดหู่มากขึ้น

8. Consistency การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่อง คงเส้นคงวาเพราะผู้ป่วยเหล่านี้มีความกลัวที่จะถูกทอดทิ้ง การที่แพทย์หรือผู้ดูแลมาตรวจเยี่ยมสม่ำเสมอจะช่วยทำให้ผู้ป่วยลดความกลัว ความวิตกกังวลได้มาก

ในการเยี่ยมเยียนผู้ป่วยและช่วยเหลือผู้ใกล้ตายนั้น บุคคลหนึ่งที่จะได้รับอานิสงส์อย่างยิ่งก็คือตัวเราเอง เพราะเป็นโอกาสดีที่เราจะได้เตรียมตัวเตรียมใจเมื่อสถานการณ์เช่นนั้นบังเกิดขึ้นกับเราไม่วันใดก็วันหนึ่ง เมื่อเราไปเยี่ยมผู้ป่วย เราไม่ควรคิดแค่ว่าเราไปช่วยเขาเท่านั้น หากควรระลึกว่าเขาก็สามารถช่วยเราได้เช่นกัน นั่นคือเขาสามารถเป็นครูให้แก่เราได้ ไม่ว่าเขาจะเผชิญกับความเจ็บป่วยและความตายอย่างไรก็ล้วนเป็นประโยชน์ต่อเราทั้งสิ้น **ดังนั้นเมื่อไปเยี่ยมผู้ป่วยจึงขอให้ถือว่าเราไปเรียนจากเขาด้วย นอกเหนือจากการไปช่วยเขาแล้ว**

อย่างแรกที่เราเรียนจากผู้ป่วยได้ก็คือ สัจธรรมความจริงที่ว่าสักวันหนึ่งเราก็จะเป็นอย่างเขา เราจะต้องล้มป่วยและนอนอยู่บนเตียงเช่นเดียวกัน และในที่สุดเราก็ต้องเดินหน้าเข้าหาความตายเช่นเดียวกับเขา ต่างกันก็แต่ว่าสถานที่ เวลา และวิธีการเท่านั้น

สัจธรรมดังกล่าวจะกระจ่างชัดในใจเรายิ่งขึ้น หากลองนึกว่าเรากำลังอยู่ในสถานการณ์เดียวกับเขา หรือเอาตัวเราเข้าไปแทนที่ จินตนาการว่าเรากำลังนอนอยู่บนเตียงข้างหน้าด้วยโรคเดียวกัน เจ็บปวดอ่อนเพลีย สิ้นเรี่ยวแรง และกำลังเผชิญกับความตายเช่นเดียวกัน สำรวจดูความรู้สึกของเราว่าเป็นอย่างไร เราคิดว่าเราพร้อมที่จะรับมือกับสภาพการณ์ดังกล่าวเพียงใด หากยังไม่พร้อมพิจารณาดูว่าอะไรที่จะช่วยให้เราพร้อม และจะทำใจอย่างไรเพื่อให้มีความพร้อม จากนั้นให้ถามต่อไปว่าจะทำใจในขณะที่เจ็บป่วยอยู่บนเตียงได้หรือไม่ หากคิดว่าทำไม่ได้หรือทำได้ยาก ก็ให้พิจารณาว่ามีอะไรบ้างที่ควรเตรียมตัวเตรียมใจล่วงหน้าก่อนที่จะล้มป่วย

คำตอบบางอย่างอาจหาได้จากผู้ป่วยที่นอนอยู่ต่อหน้าเรานี่เอง ผู้ป่วยบางคนแม้จะประสบความสำเร็จในชีวิต กล้าตัดสินใจ ฉลาดหลักแหลม เด็ดขาดจนลูกน้องกลัว พอล้มป่วยด้วยโรคร้ายกลับทำใจไม่ได้ ทุรนทุราย ยอมรับความตายไม่ได้ แต่ผู้ป่วยบางคนทำงานไม่เก่ง มีชีวิตเรียบๆ ธรรมดาๆ เขากลับควบคุมตนเองได้และเผชิญความตายด้วยความสงบ ทั้งนี้เพราะเขาเป็นคนที่ปล่อยวางง่าย ระลึกถึงความตายอยู่เสมอ ขณะเดียวกันก็มีมิตรสหายที่คอยให้กำลังใจและช่วยเหลืออย่างเต็มที่

ผู้ป่วยบางคนแม้จะมีทุกขเวทนาแรงกล้า แต่ก็ไม่กระสับกระส่าย เพราะมีสติและรู้จักทำใจให้สงบ พูดคุยกับผู้มาเยี่ยมด้วยใบหน้าที่แย้มยิ้ม แถมยังเตือนญาติมิตรมิให้เศร้าโศกเสียใจ

**ผู้ป่วยที่เราไปเยี่ยมล้วนเป็นครูที่สอนเราว่า อะไรที่ควรทำและอะไรที่ไม่ควรทำ** แม้กระทั่งผู้ป่วยที่ถูกยึดชีวิตด้วยสายระโยงระยาง

โดยไม่รู้สึกตัวเลยก็สามารถสอนเราว่า หากเราให้หมอทำกับเราอย่างนั้นหรือไม่ ถ้าไม่ เราอยากให้หมอทำกับเราอย่างไร คำถามนี้สามารถหาได้จากผู้ป่วยบางคนด้วยเช่นกัน

ทั้งหมดนี้ถือได้ว่าเป็นการเตรียมตัวเตรียมใจให้พร้อมเมื่อวันนั้นมาถึง แต่การเตรียมตัวเตรียมใจ ก็เหมือนกับการเตรียมตัวสอบ การเตรียมตัวสอบกับการลงสนามสอบจริงๆ นั้นย่อมต่างกัน ฉันใดก็ฉันนั้น เมื่อถึงคราวล้มเจ็บและความตายใกล้เข้ามา สิ่งที่เราเตรียมตัวไว้แม้จะมีประโยชน์ แต่ก็ยังไม่สำคัญเท่ากับการทำจิตทำใจให้ถูกต้องท่ามกลางทุกขเวทนาและโรคภัยไข้เจ็บที่รุมล้อม กล่าวโดยสรุป เราควรช่วยเหลือผู้ใกล้ตายอย่างไร ก็ควรทำกับตนเองอย่างนั้น

9. Calmness of mind แพทย์หรือพยาบาลผู้ดูแลมีจิตใจที่สงบสามารถเผชิญกับผู้ป่วยใกล้ตายได้อย่างเหมาะสมไม่รู้สึกหวาดหวั่นเกิดเหตุ หรือแสดงอาการเฉยเมยต่อผู้ป่วยและญาติ

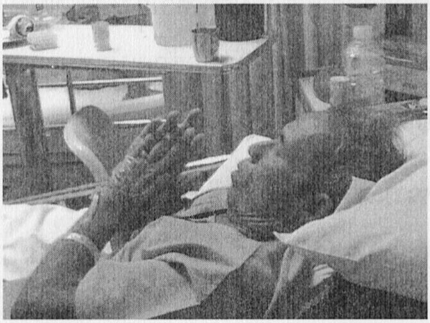
ความสงบใจและการปล่อยวางสิ่งค้างคาติดยึดในใจผู้ป่วยนั้น จะเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่องจำต้องมีบรรยากาศรอบตัวเอื้ออำนวยด้วย ในห้องที่พลุกพล่านด้วยผู้คนเข้าออก มีเสียงพูดคุยตลอดเวลา หรือมีเสียงเปิดปิดประตูทั้งวัน ผู้ป่วยย่อมยากที่จะประคองจิตให้เป็นกุศลและเกิดความสงบได้ กล่าวในแง่จิตใจของผู้ป่วยแล้ว สิ่งที่ญาติมิตร รวมทั้งแพทย์และพยาบาลสามารถช่วยได้เป็นอย่างน้อยก็คือ ช่วยสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ งดเว้นการพูดคุยที่รบกวนผู้ป่วย **เพียงแค่ญาติมิตรพยายามรักษาจิตใจของตนให้ดี ไม่เศร้าหมอง สลดหดหู่ ก็สามารถช่วย**

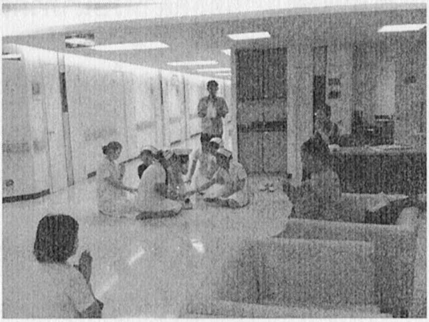
**ผู้ป่วยได้มาก** เพราะสภาวะจิตของคนรอบตัวนั้นสามารถส่งผลต่อบรรยากาศและต่อจิตใจของผู้ป่วยได้ จิตของคนเรานั้นละเอียดอ่อน สามารถรับรู้ความรู้สึกของผู้อื่นได้ แม้จะไม่พูดออกมาก็ตาม ความละเอียดอ่อนดังกล่าวมิได้เกิดขึ้น เฉพาะในยามปกติ หรือยามรู้ตัวเท่านั้น แม้กระทั่งผู้ป่วยที่อยู่ในภาวะโคม่าก็อาจสัมผัสกับกระแสจิตของผู้คนรอบข้างได้

นอกจากนั้นลูกหลานญาติมิตร ยังสามารถสร้างบรรยากาศแห่งความสงบได้ด้วยการชักชวนผู้ป่วยร่วมกันทำสมาธิภาวนา อาทิ ทำอานาปานสติ หรือการเจริญสติด้วยการกำหนดลมหายใจ หายใจเข้า นึกในใจว่า “พุท” หายใจออก นึกในใจว่า “โธ” หรือนับทุกครั้งที่หายใจออกจาก ๑ ไปถึง ๑๐ แล้วเริ่มต้นใหม่

หากกำหนดลมหายใจไม่สะดวก ก็ให้จิตจดจ่อกับการขึ้นลงของหน้าท้องขณะที่หายใจเข้าออก โดยเอามือทั้งสองข้างวางบนหน้าท้อง เมื่อหายใจเข้า ท้องป่องขึ้น ก็นึกในใจว่า “พอง” หายใจออก ท้องยุบ ก็นึกในใจว่า “ยุบ” มีผู้ป่วยมะเร็งบางคนเผชิญกับความเจ็บปวดด้วยการทำสมาธิ ให้จิตจดจ่ออยู่กับลมหายใจเข้าออกหรือการพองยุบของท้อง ปรากฏว่าแทบไม่ต้องใช้ยาแก้ปวดเลย อีกทั้งจิตยังแจ่มใส ตื่นตัวกว่าผู้ป่วยที่ใช้ยาดังกล่าวอีกด้วย การชักชวนผู้ป่วยทำวัตรสวดมนต์ร่วมกัน โดยมีการจัดห้องให้สงบและดูศักดิ์สิทธิ์ (เช่น มีพระพุทธรูปหรือสิ่งที่น่าเคารพสักการะติดอยู่ในห้อง) เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะสร้างบรรยากาศแห่งความสงบ และน้อมจิตของผู้ป่วยในทางที่เป็นกุศลได้ แม้แต่การเปิดเพลงบรรเลงเบาๆ ก็

มีประโยชน์ในทางจิตใจต่อผู้ป่วยด้วยเช่นกัน หรือบ่อยครั้งก็มีการนิมนต์พระมารับสังฆทาน ในทางคริสต์ก็มีบาทหลวงมาโปรด โดยให้ศีล เจิมคนไข้, การส่งศีลมหาสนิท การโปรดศีลกลับคืนดี เป็นต้น





การยอมรับความตายที่จะมาถึง ความตายนั้นเป็นธรรมดาของชีวิต ไม่มีใครที่จะหลีกหนีพ้น การมีอายุยืนยาวเป็นพรที่ใครๆ ก็ปรารถนา แต่ไม่ว่าจะมีอายุยืนยาวเพียงใด สักวันหนึ่งก็ต้องตายเมื่อคนเราต้องตายไม่ช้าก็เร็ว โดยที่ไม่มีใครกำหนดได้ เราจึงควรเตรียมใจพร้อมรับความตายอยู่ทุกเวลา และจะมีเวลาใดเล่าที่การทำใจพร้อมรับความตายจะเป็นเรื่องเร่งด่วนเท่ากับเวลานี้ เมื่อเราพร้อมรับความตาย ความตายก็มิใช่เรื่องน่ากลัวอีกต่อไป ตรงกันข้ามการไม่ยอมรับความตายทั้งๆ ที่วาระสุดท้ายใกล้เข้ามาทุกขณะมีแต่จะซ้ำเติมตัวเองให้เป็นทุกข์มากขึ้น ยิ่งไม่ยอมรับความตาย ก็ยิ่งกลัวความตาย และยิ่งกลัวความตายมากเท่าไร ใจก็ยิ่งเป็นทุกข์มากเท่านั้น พึงระลึกว่า ไม่มีอะไรน่ากลัวเท่ากับความกลัว แม้แต่ความตายก็ไม่น่ากลัวเท่ากับความกลัวตาย

ใช่แต่เท่านั้น การไม่ยอมรับความตายทำให้เราเสียเวลาและพลังไปกับการต่อสู้ขัดขืนความตาย แทนที่จะเอาเวลาและพลังไปใช้ในการเตรียมตัวให้พร้อมรับความตายอย่างสงบ ยิ่งเวลาเราเหลือน้อยก็ยิ่งต้องเร่งเตรียมใจให้พร้อมมากที่สุดสำหรับนาทีวิกฤต

ถึงที่สุดแล้วเราไม่ควรมองความตายเป็นศัตรู เมื่อความตายจะต้องมาถึงแน่นอนก็ควรมองความตายในฐานะมิตรที่มาช่วยกระตุ้นเตือน และกวดขันให้เราเร่งทำในสิ่งที่ควรทำ ได้แก่การน้อมจิตระลึกถึงสิ่งดีงาม การสร้างบุญกุศล และการปล่อยวางละความห่วงใยในสิ่งทั้งปวง ยิ่งทำได้มากเท่าไร ก็ยิ่งไม่กลัวความตาย และหากประคองจิตไว้ได้ถูกต้องในขณะที่สิ้นลม จิตก็จะไปสู่สุคติ หรือถึงขั้นหลุดพ้นจากวัฏสงสารได้ ความ

ตายจึงมิใช่เป็นวิกฤตเท่านั้น หากยังเป็นโอกาสสำหรับการยกระดับทางจิตใจให้สู่สภาวะที่สูงขึ้นได้

หลวงปู่ดุลย์ อตุโล วัดบูรพาราม จังหวัดสุรินทร์ ได้กล่าวว่า หลวงพ่อเบธ ซึ่งเป็นญาติอย่างใกล้ชิดของหลวงปู่ อยู่ที่วัดโคกหม่อน แม้ท่านจะบวชเมื่อวัยชรา แต่ก็เคร่งครัดต่อการปฏิบัติธุดงค์กัมมัฏฐานอย่างยิ่ง หลวงปู่เคยยกย่องว่าปฏิบัติได้ผลดี วันหนึ่งท่านอาพาธหนักใกล้จะมรณภาพแล้ว ท่านปรารภว่า อยากเห็นหลวงปู่เป็นครั้งสุดท้ายเพื่อลาตาย เมื่อหลวงปู่ไปถึงแล้ว หลวงพ่อเบธลุกกราบ แล้วล้มตัวนอนตามเดิมโดยไม่ได้พูดอะไร แต่มีอาการยิ้ม และสดชื่นเห็นได้ชัดฯ

ขณะนั้น สุรเสียงอันชัดเจนและนุ่มนวลของหลวงปู่ก็มีออกมาว่า

**"การปฏิบัติทั้งหลายที่เราพยายามปฏิบัติมา ก็เพื่อจะใช้ในเวลานี้เท่านั้น เมื่อถึงเวลาที่จะตาย ให้ทำจิตให้เป็นหนึ่ง แล้วหยุดเพ่งปล่อยวางทั้งหมด""**

หลวงปู่ดูลย์ อตุโล

## สรีระวิทยาของภาวะใกล้ตาย

เมื่อผู้ป่วยใกล้จะเสียชีวิต จะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายและจิตใจ การเปลี่ยนแปลงบางอย่างไม่จำเป็นต้องแก้ไข บางอย่างสมควรแก้ไข เพื่อให้ผู้ป่วยได้จากไปอย่างสงบ

**1. การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย**

การเข้าใจถึงการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายของผู้ป่วยที่ใกล้เสียชีวิต จะช่วยทำให้ผู้ดูแลและญาติดูแลรักษาได้อย่างเหมาะสมและลดวิธีการดูแลที่ไม่จำเป็น ผู้ป่วยไม่ทรมานมาก บางอย่างนอกจากไม่ก่อประโยชน์ใดๆ แก่ผู้ป่วยแล้วยังอาจเป็นผลเสียกับผู้ป่วยได้

ผู้ป่วยที่ใกล้ตายจะมีอาการเบื่ออาหาร กินอาหารได้น้อยลง การคะยั้นคะยอให้กินอาหารตามปกติจึงไม่มีประโยชน์ นอกจากนี้ยังพบว่าความเบื่ออาหารที่เกิดขึ้นทำให้มีสารคีโตน (Ketone) เพิ่มขึ้น ซึ่งทำให้ผู้ป่วยรู้สึกสบายและลดความเจ็บปวดลงได้ จึงอาจเป็นผลดีสำหรับผู้ป่วยใกล้ตายด้วยซ้ำ ความอ่อนเพลียเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้เสมอสมควรยอมรับอาจไม่จำเป็นต้องให้การรักษาใดๆ นอกจากนี้ผู้ป่วยจะรู้สึกง่วงนอน อาจนอนหลับตลอดเวลา ดังนั้น ควรให้ผู้ป่วยพักผ่อนให้เต็มที่ ไม่ควรพยายามปลุกให้ตื่น ผู้ป่วยใกล้ตายจะดื่มน้ำน้อยลงหรืองดดื่มเลย ภาวะขาดน้ำที่เกิดขึ้นไม่ทำให้ผู้ป่วยทรมานมากขึ้น ตรงกันข้ามกลับกระตุ้นให้ผู้ป่วยมีการหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน (Endorphin) ทำให้รู้สึกสบายขึ้น ลดอาการเจ็บปวดได้ ถ้าผู้ป่วยมีอาการริมฝีปากแห้ง คอแห้ง อาจใช้สำลีหรือผ้าชุบน้ำสะอาดแตะที่ริมฝีปาก จะช่วยลดอาการปากแห้งได้

จากการที่ร่างกายเสื่อมสภาพลง การรับสัมผัสและสื่อประสาทจึงลดลงจะทำให้ผู้ป่วยเจ็บปวดลดลง การไหลเวียนเลือดส่วนปลายน้อยลงทำให้ผิวหนัง แขนขา มีลักษณะเป็นจ้ำๆ สีออกม่วงแดง ผู้ป่วยหลายรายอาจมีอาการเพ้อ ประสาทหลอน เห็นผี เห็นภาพเก่าๆ เห็นญาติที่เสียชีวิต เห็นความผิดบาปในอดีต ซึ่งอาจเกิดจากผลข้างเคียงของยา หรือจากความผิดปกติในการทำงานของสารสื่อประสาทในสมอง

การร้องครวญครางหรือมีหน้าตาบิดเบี้ยวเหมือนเจ็บปวด อาจไม่ใช่เกิดจากความเจ็บปวดแต่อย่างใด แต่อาจเป็นการเปลี่ยนแปลงทางสมอง หรือเป็นจากกล่องเสียงหรือหลอดลมเริ่มอ่อนแรง เสียงที่ลอดออกมาจึงฟังคล้ายเสียงร้อง ทั้งที่ไม่ได้ร้อง อย่างไรก็ตามหากผู้ป่วยมีอาการไม่รู้สึกตัว อย่าคิดว่าเขาไม่สามารถรับรู้หรือได้ยินเสียงใดๆ ที่คนพูดอยู่รอบๆ ข้าง เขาอาจได้ยินเสียงแต่ไม่สามารถสื่อสารให้ผู้อื่นทราบได้จึงไม่ควรพูดในสิ่งที่ทำให้ผู้ป่วยไม่สบายใจ

ผู้ป่วยบางรายอาจลุกขึ้นมานั่งได้ กินได้ พูดได้เหมือนหายแล้ว ในวันสุดท้ายก่อนตายซึ่งพบได้ทั่วไป เชื่อกันว่าอาจจะเป็นพลังงานเฮือกสุดท้ายที่ผู้ป่วยพยายามจะตื่นขึ้นมาเพื่อให้ญาติได้รู้สึกดีขึ้น ได้มีโอกาสดูแลใกล้ชิด ป้อนข้าวป้อนน้ำให้ ได้สั่งเสียก่อนจากโลกนี้ไป

### 2. การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

เมื่อมีความเจ็บป่วยย่อมมีความเครียด ความกังวล ความกลัว อยู่ในใจทุกคน เมื่อเป็นความเจ็บป่วยที่ต้องเผชิญกับความตายจึงยิ่งมีผลต่อสภาพจิตใจของผู้ป่วยทุกคน จะมากน้อยขึ้นอยู่กับสภาพทางร่างกาย

สังคม จิตใจ และจิตวิญญาณของผู้ป่วยเอง

Cassem ได้กล่าวถึงความกังวลที่พบบ่อยของผู้ป่วยระยะสุดท้าย คือ

- Helplessness or loss of control คือ กลัวไม่ได้รับความช่วยเหลือ กลัวที่ไม่สามารถควบคุมตนเองได้
- Being bad กลัวความรู้สึกที่ไม่ดี กลัวจะดูไม่ดี ตำหนิตัวเองหรือโทษตัวเอง
- Physical injury or symbolic injury กลัวเรื่องการบาดเจ็บหรือความเจ็บปวด
- Abandonment กลัวการถูกทอดทิ้งโดดเดี่ยว

จากการศึกษาพบว่า สิ่งที่คนใกล้ตายกลัวมากที่สุด คือ กลัวการถูกทอดทิ้ง กลัวการถูกโดดเดี่ยว เขาจึงต้องการใครสักคนที่อยู่เคียงข้าง ยิ่งถ้าเป็นคนที่เขารัก คนในครอบครัวหรือญาติพี่น้องจะดีมาก ดังนั้น ผู้ดูแลควรให้ผู้ป่วยได้พูดคุย และรับฟังในสิ่งที่ผู้ป่วยแสดงความรู้สึกออกมา รวมทั้งประคับประคองให้กำลังใจ และเข้าใจอารมณ์ ความรู้สึก และพฤติกรรมของผู้ป่วย เพราะบางครั้งผู้ป่วยอาจแสดงออกถึงพฤติกรรมและอารมณ์ที่ไม่เหมาะสม ก็ให้เข้าใจว่าเป็นปฏิกริยาทางจิตใจที่เกิดจากภาวะความเครียดหรือภาวะวิกฤต (Stress or crisis) แต่ในบางรายอาจเป็นมากจนกระทั่งเป็นโรคทางจิตเวชที่พบบ่อยและมีความสำคัญ คือ โรคซึมเศร้า ซึ่งผู้ป่วยอาจคิดหรือฆ่าตัวตายได้ ในกรณีเช่นนี้ควรส่งพบผู้เชี่ยวชาญเพื่อบำบัดรักษา

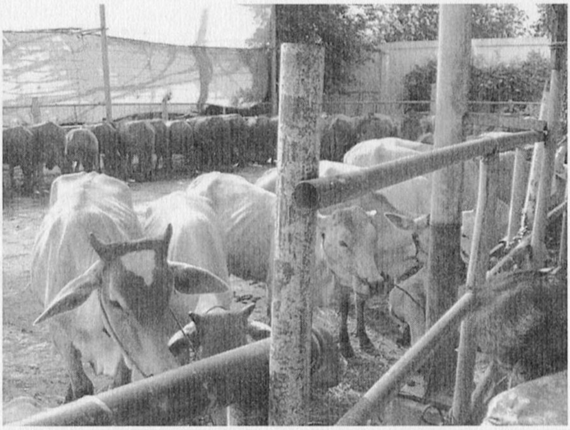
เมื่อความตายมาถึง ไม่มีอะไรที่เราจะยึดถือมาเป็นของเราได้ จึงควรที่จะละวางให้หมดสิ้นก่อนที่จิตจะแตกดับ ไม่เหลืออะไรให้กังวลค้างคาใจอีกต่อไป ท่านอาจารย์พุทธทาสได้แนะว่า ในภาวะดังกล่าวให้ทำความรู้สึกเหมือนกับเวลา "**ตกกระไดพลอยกระโจน**" เมื่อตกกระได ผู้มีปัญญาย่อมไม่ตื่นตกใจ ทั้งไม่ยอมเสียเวลาให้กับความงุนงงสงสัยใดๆ ทั้งสิ้น อย่างเดียวที่ทำคือรวบรวมสติและกระโจนไปข้างหน้าอย่างไม่ลังเล เพื่อไม่ให้ล้มคว่ำคะมำหงาย ฉันใดก็ฉันนั้นเมื่อจะตายก็ขอให้ตัดอาลัยในทุกสิ่งและพร้อมจะก้าวไปข้างหน้าไม่ว่าอะไรจะเกิดขึ้นก็ตาม

การปลดเปลื้องความกังวลและสิ่งค้างคาใจ มีความสำคัญอย่างมากในภาวะใกล้ตาย เพราะหากไม่ปลดเปลื้องให้หมดสิ้น มันจะผุดขึ้นมารบกวนจิตใจและยากที่จะจัดการกับมันได้ เนื่องจากผู้ใกล้ตายนั้นสติจะอ่อนมาก ความรู้สึกตัวจะเลือนราง ไม่มีแรงต้านทาน ความรู้สึกนึกคิดใดๆ ที่เกิดขึ้น จึงอ่อนไหวและกระเพื่อมได้ง่าย เมื่อจิตใจไม่เป็นสุข ถูกรบกวนด้วยความรู้สึกที่เป็นอกุศล หากสิ้นลมในตอนนั้น ก็จะไปสู่ทุคติหรืออบายภูมิ

ในทางพุทธศาสนาถือว่า สภาพของจิตก่อนตายนั้น เป็นตัวกำหนดว่าผู้ตายจะไปสู่สุคติหรือทุคติ อาการหรือพฤติกรรมของจิตก่อนตายนั้นจัดว่าเป็น "**อาสันนกรรม**" ซึ่งโดยทั่วไปแล้วอาสันนกรรมหรือกรรมใกล้ตายย่อมให้ผลก่อนกรรมใดๆ ท่านเปรียบเหมือนโคที่ยัดเยียดอยู่ในคอก หากประตูคอกเปิดออก ตัวที่อยู่ใกล้ประตู ย่อมออกมาก่อนนั้น หมายความว่าหากต้องการไปสู่สุคติ กรรมสุดท้ายก่อนตายนั้นจะต้องเป็น

กุศลกรรม **กล่าวอีกนัยหนึ่ง ก่อนสิ้นลม เราควรระลึกถึงสิ่งที่เป็นกุศล หรือมีจิตที่เป็นกุศล จะทำเช่นนั้นได้ก็ต้องปล่อยวางความกังวลหรือสิ่งค้างคาใจให้ได้**

ท่านพุทธทาส อินทปัญโญ



มีเรื่องเล่าว่าในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุรูปหนึ่งได้จีวรเนื้อดีมาผืนหนึ่ง เป็นที่พอใจยิ่งนัก แต่ยังไม่ทันได้ใช้ก็มรณภาพเสียก่อน เนื่องจากมีจิตผูกพันในจีวรนั้น ท่านจึงได้ไปเกิดเป็นตัวเล็นเกาะอยู่ที่จีวร ครั้นสงฆ์ในสำนักเตรียมจะแจกจีวรนั้นให้แก่ภิกษุรูปอื่น พระพุทธองค์ทรงทราบก็ตรัสห้ามขอให้รอก่อน เพราะหากภิกษุนำจีวรนั้นไปใช้เล็นจะโกรธเคือง ทำให้ไปสู่ทุคติ ต่อเมื่อผ่านไป 7 วัน เล็นตัวนั้นตาย ได้ไปเกิดในสวรรค์ พระพุทธองค์จึงทรงอนุญาตให้แจกจีวรนั้น

## การดูแลภายหลังการตาย (Bereavement care)

เป็นการดูแลญาติที่เหลืออยู่กับความเศร้าโศกให้ได้ระบายความรู้สึกความทุกข์ และความสามารถดูแลตนเองได้อย่างเหมาะสมแต่จะทำได้ดีที่สุดก็ต่อเมื่อได้ดูแลและเตรียมการให้ผู้ป่วยและญาติได้ใช้เวลาอยู่ด้วยกันช่วงก่อนตายอย่างมีประสิทธิภาพ ติดตามให้ความช่วยเหลือและกำลังใจตลอดการเจ็บป่วย ให้ผู้ป่วยและญาติได้ทำธุระที่ติดค้างกันอยู่ (unfinished business) ให้ลุล่วงมากที่สุด ลดภาระการเงียบงันจากการได้รับข่าวร้าย (conspiracy of silence) ของทั้งผู้ป่วยและญาติเพื่อให้สามารถติดต่อสื่อสารในสิ่งที่อยากบอกให้แก่กันได้อย่างเต็มที่ และการรวมถึงการแนะนำหรือช่วยดูแลการจัดพิธีศพ หากญาติต้องการความช่วยเหลือ แพทย์และพยาบาลที่เฝ้าดูแลมานานจะสามารถช่วยเยียวยาอาการทุกข์โศกของญาติที่เหลืออยู่ได้ ญาติจะรู้สึกผูกพันและอยากจะร้องไห้กับแพทย์หรือพยาบาล ต่อเมื่อญาติเข้มแข็งขึ้น สามารถดำเนิน

ชีวิตต่อไปตามอัตภาพ แพทย์และพยาบาลจึงหมดหน้าที่ในการดูแลช่วงหลังการตาย

## บรรณานุกรม


1. สุปราณี นิรุตติศาสน์. Holistic Assessment and Communication : Physical Aspect.
2. Cassem NH, Brendel RW. End of life Issue: Principle of Care and Ethics. In Stern TA, et al. Massachusetts General Handbook of General Hospital Psychiatry 5th edition, Mosby. 2004.
3. สายพิณ หัตถีรัตน์ "Last hours of life" ใน การดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย ประเสริฐ เลิศสงวนสินชัย และคณะ (บรรณาธิการ) โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย กรุงเทพฯ 2548.
4. พระไพศาล วิสาโล. ก่อนอาทิตย์อัสดง ต้อนรับความตายด้วยใจสงบ กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ พรีมา พับบลิชชิ่ง; 2548.
5. วศิน อินทสระ. พระพุทธโอวาทก่อนปรินิพพาน (บางตอนจากเรื่องพระอานนท์พุทธอนุชา).
6. ปัญญาวโรภิกขุ. พรุพุทธโอวาทก่อนปรินิพพานและพุทธโอวาทคิริมานนทสูตร. อุดรธานี: ห้างหุ้นส่วนจำกัด โรงพิมพ์คลังนานาวิทยา;
7. อ.ดีรวย. ชาติภพ. พ.ศ.2549
8. เมตฺตานนฺโท ภิกขุ. ธรรมะ 5 ศาสนา ในการดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้าย. กรุงเทพฯ: บริษัท ที.เอ็น.พี. พริ้นติ้ง จำกัด; 2549
9. พระโพธินันทมุนี. หลวงปู่ฝากไว้. กรุงเทพฯ: บริษัท พี.เอ.ลีฟวิ่ง จำกัด; 2528
10. สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราชสกลมหาสังฆปรินายก. ชีวิตนี้สำคัญนัก. กรุงเทพฯ: ธรรมสภา; 2548
11. ปฏิทิน ปฏิจจสมุปบาท ของวัดสังฆทาน ปี 2536

**พิมพ์ที่** โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย
๑๒๙ หมู่ ๓ ถ.ศาลายา-นครชัยศรี ต.ศาลายา
อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐
โทร. ๐-๒๘๐๐-๒๓๗๓-๔

**แผนกจำหน่าย** โทร. ๐-๒๒๘๑-๑๐๘๕, ๐-๒๖๒๙-๑๔๑๗ ต่อ ๑๐๗

ผู้ป่วยระยะสุดท้ายที่ใกล้ถึงแก่กรรม ส่วนใหญ่มักจะมีความทุกข์ทรมานทั้งร่างกาย จิตใจและทางจิตวิญญาณ ซึ่งส่งผลกระทบต่อสมาชิกในครอบครัวที่ต้องเฝ้ามองทุกขเวทนานั้น ดังนั้นบุคลากรที่มีหน้าที่ดูแลผู้ป่วยระยะสุดท้ายไม่ว่าจะเป็นแพทย์ พยาบาล ญาติผู้ป่วยและผู้ที่เกี่ยวข้อง จึงควรจะมีทั้งความรู้ ( ศาสตร์ ) และศิลปะที่ได้รับการฝึกฝนจนชำนาญตลอดจนควรจะมีความเห็น เข้าใจ และมีความอดทนในการดูแลผู้ป่วยเหล่านี้